National

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-ST23A



フルーツケーキ P74



肉巻き野菜 P66

COOK BOOK



鶏の照り焼き P62

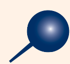


いちごのショートケーキ P70

このたびはスチームオーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
特に「安全上のご注意」（12～17ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。
お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。
保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。



●保証書別添付　●上手に使って上手に節電



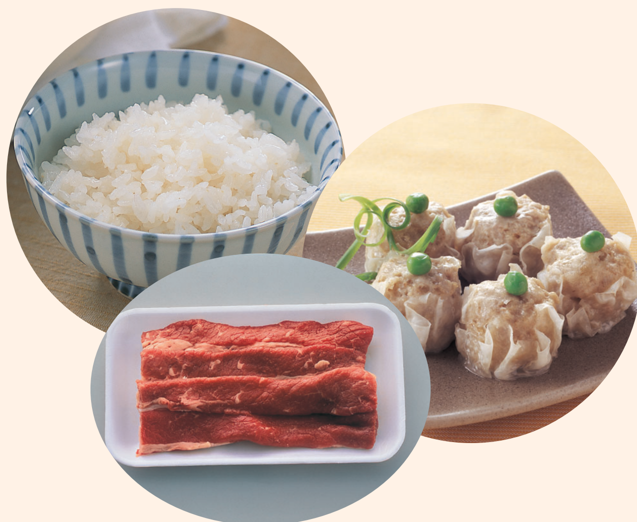
手作りのあたたかさとできたてのおいしさ、そして元気な笑顔で食卓を満たしたい。

毎日の食生活を「おいしく、健康に」

毎日使う機能をよりおいしく

スチームあたため ▶28ページ
ごはんやしゅうまいなどは、
ラップなしでもしっとりふっくら仕上げます。

解凍スチーム ▶32ページ
スチームで加熱ムラを抑えて解凍。



ヘルシーな「焼きもの・揚げもの」が毎日の食事作りにお役立ち

- 溝を設けた波付きの角皿で、焼きものメニューの余分な脂を溝に落としてヘルシーに焼き上げます。

鶏の照り焼き ▶62ページ

肉巻き野菜 ▶66ページ

- 少ない油でこんがりヘルシーに。

ヘルシーフライ ▶67ページ



自動メニューでかんたん調理

肉・魚の蒸しもの ▶52ページ
肉や魚と野菜を皿に盛って蒸すだけ。
スチームで素材の味を引き出します。

手づくり豆腐 ▶51ページ
豆乳とにがりで簡単に
手づくり豆腐が作れます。

季節の野菜サラダ ▶48ページ
野菜を皿に入れて、ラップなしで加熱。
ヘルシーな野菜がたっぷり食べられます。



ナショナルからのご提案です！

オーブン・発酵

オーブン ▶43ページ
スチームでふっくらしっとり。

発酵 ▶45ページ
スチームでめんどうな霧吹きやラップなしで発酵できます。

いちごのショートケーキ ▶70ページ
シュークリーム ▶76ページ
バターロール ▶79ページ



目次

ご使用の前に
自動調理
手動調理
必要なときに

メニュー目次

レシピなど、お役立ち情報を満載！

ナショナルのホームページ
http://national.jp



蒸しもの

煮こみ・おかず・ごはんもの

焼きもの





tsuji 辻調グループ校
[大阪・東京・フランス]

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校。

辻調グループ校：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

お菓子・パン・スナック・和菓子

■は自動メニューで調理できます。
赤字のメニューは<辻調グループ校>洋菓子：大庭浩男先生、製パン：浅田和宏先生からのレベルアップのアドバイスをご紹介しています。

- 記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。
- お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

※おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

付属品の準備と各部の名前

付属品について

付属品	使いかた	レンジ	オーブン/発酵・グリル
角皿（波付き）1枚 ★	• オーブン・グリルで使用します。 波付きなので肉や魚を焼いたときに脂を落とすことができます。 電波を使うレンジ加熱、自動メニューの一部のメニューには使用しないでください。 (品番 A0603—1K50)	使えません ×	使います ○
セラミックカバー1枚 ★	すべての調理時に、水受皿にセットして使います。 (品番 A6003—1J20) セットのしかた ▶7ページ		

付属品や別売の取っ手は、販売店でお買い求めいただけます。
★印は松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

Pana Sense
http://www.sense.panasonic.co.jp/

★ 取っ手
(品番 A0604—1E30)

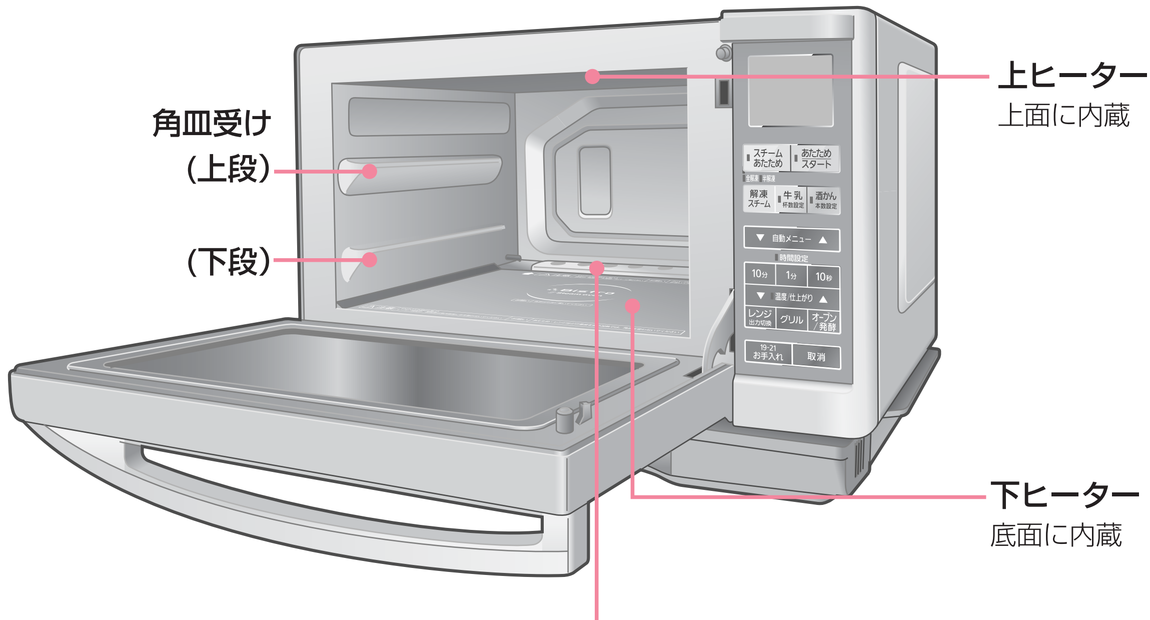
スチーム調理についてのお知らせ

スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが故障ではありませんので、ご安心ください。

※イラストは実物と異なる場合があります。

庫内

側面・奥面はフッ素加工をしています。



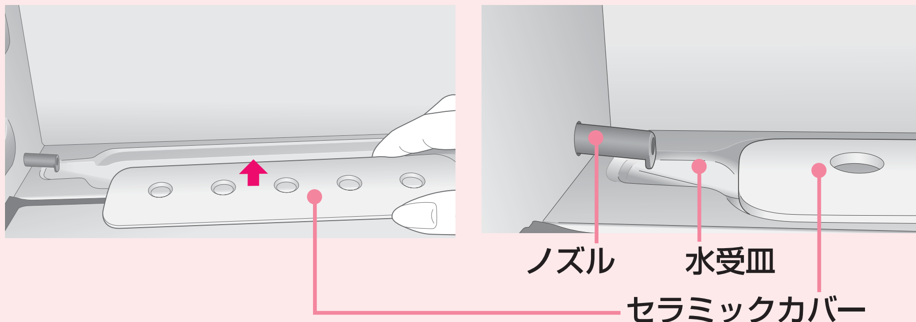
水受皿部

底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます

セラミックカバーの準備と取り出しかた

■準備するとき

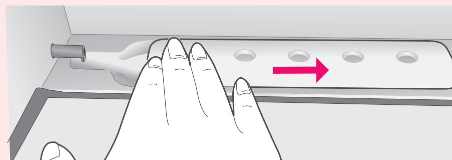
「オモテ」を上にしてセットします。常にセットした状態でお使いください。



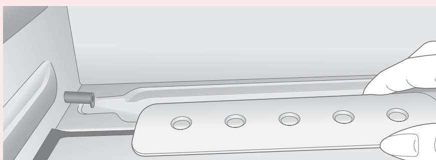
■取り出すとき

セラミックカバー、水受皿が十分に冷めてからカバーを取り出してください。

❶ カバーを右横にずらす



❷ カバーを持ち、取り出す



⚠注意

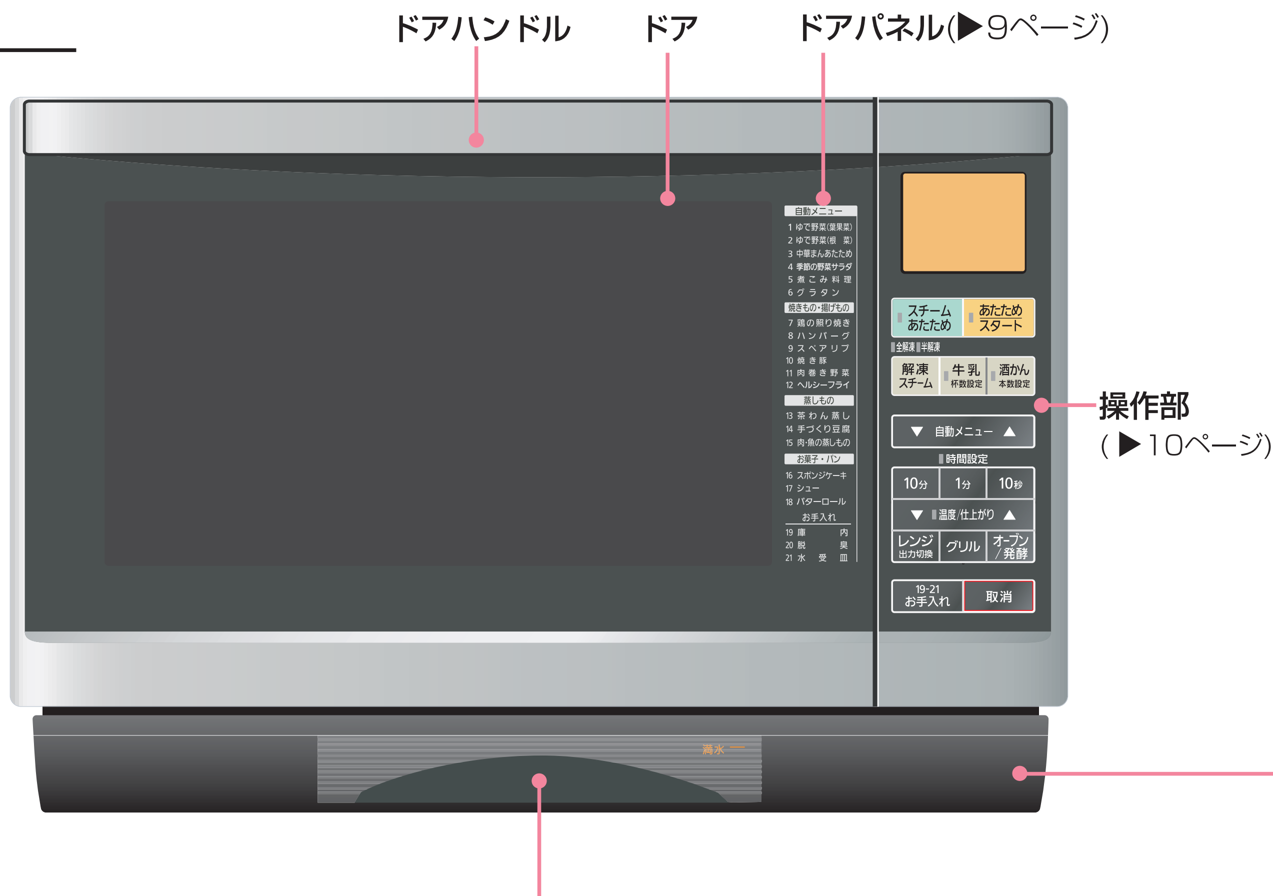
■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない


禁止

高温のためやけどのおそれがあります。

次ページへつづく

前面



給水タンク

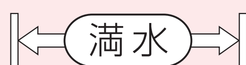
■給水タンクの準備

スチーム調理のときは、必ず給水タンクに満水まで水を入れ、本体にセットしてください。

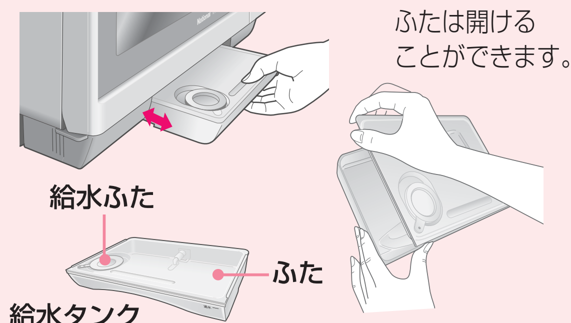
スチーム調理を選ぶと、 水確認 が点滅してお知らせします。（ スチームあたため 以外）

❶ タンクを引いて取り出す

❷ 給水ふた、またはふたを開け、
水を満水(矢印の位置)まで入れる



❸ ふたが確実に閉まっていることを
確認し、給水ふたを閉める
タンクを奥に当たるまでしっかりと差し込む

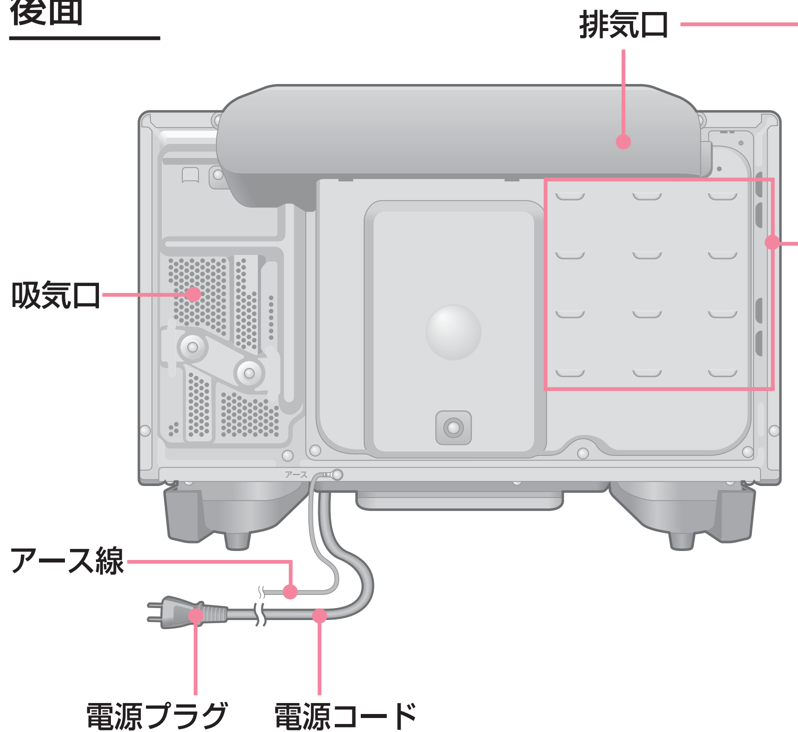


お願い

- **使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなります。
  水交換の度に、タンクを洗ってください。また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
- **タンクは水平に持ってください**
  斜めに持つと水漏れすることがあります。
- **タンクは清潔に保ちましょう**
  スチーム調理をする度に水を入れ替えましょう。

※イラストは実物と異なる場合があります。

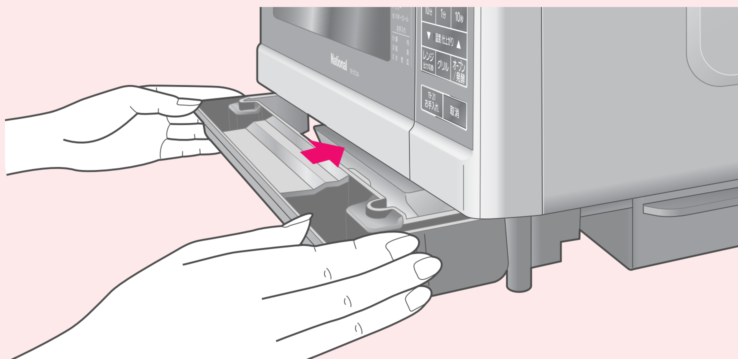
後面



クリーントレー

■取り付けかた・はずしかた

食品カスや水滴などを受けるトレーです。
本体に合わせて矢印の方向に取り付けてください。



トレーをはずす場合は、手前に引いてください。
水がたまっている場合がありますので、
気を付けてはずしてください。

お願い

スチーム調理終了後はトレーに水がたまります。
毎回捨ててください。

ドアパネル

自動メニューの番号、メニュー名と
お好み温度の目安を記載しています

自動メニュー
1 ゆで野菜(葉果菜)
2 ゆで野菜(根　菜)
3 中華まんあたため
4 季節の野菜サラダ
5 煮 こ み 料 理
6 グ ラ タ ン

焼きもの・揚げもの
7 鶏の照り焼き
8 ハ ン バ ー グ
9 ス ペ ア リ ブ
10 焼 き 豚
11 肉 巻 き 野 菜
12 ヘルシーフライ

蒸しもの
13 茶 わ ん 蒸 し
14 手づくり豆腐
15 肉･魚の蒸しもの

お菓子・パン
16 スポンジケーキ
17 シュー
18 バターロール

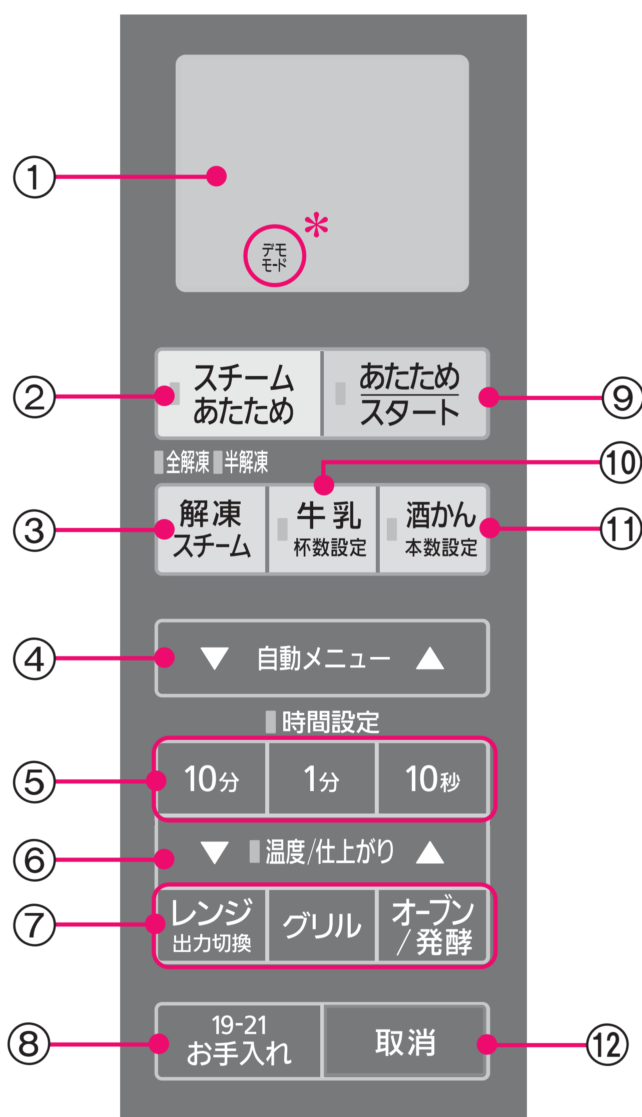
お手入れ
19 庫　　内
20 脱　　臭
21 水　受　皿

お手入れのしかた
▶96ページ

メニューごとに加熱方式が異なります。

付属品の準備と各部の名前（つづき）

操作部



① **表示部**
ドアを開閉し、「0」を表示させてから
お使いください。
(▶下記参照)

② **スチームあたためボタン**
「スチームあたため」に使います。
押すと、すぐにあたためが始まります。
(▶28ページ)

③ **解凍スチームボタン**
解凍のときに使います。
ボタンを押すことで、「全解凍」と「半解凍」の
切り替えができます。
時間・温度の設定が不要なボタンです。
(▶32ページ)

④ **自動メニューボタン**
「自動メニュー」の1～18の番号設定に使います。

⑤ **時間設定ボタン**
手動調理の加熱時間の設定に使います。

⑥ **温度/仕上がりボタン**
- オーブン調理の温度設定に使います。
- 自動調理使用のとき、仕上がりの温度や強弱調節に使います。

⑦ **手動調理ボタン**
食品の状態や仕上がりに応じて、加熱時間や
温度を設定して使うボタンです。
(▶40～46ページ)

自動電源オフ機能について

電源はプラグを差し込むと入ります。
何も操作しなければ、自動で電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入り、表示部に「0」を表示して、
操作ができます。

0

⑧ お手入れボタン

お手入れするときに使います。
「お手入れ」の19～21の番号設定に使います。
(▶96ページ)

⑨ あたため・スタートボタン

- おかず・ごはんのあたためるに使うボタンです。ボタンを押すと、すぐにあたためが始まります。
- 「あたため」「スチームあたため」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

⑩ 牛乳ボタン

ボタンを押すことで、あたためる杯数の切り替えができます。
時間設定が不要なボタンです。
仕上がり温度が設定できます。
(▶30ページ)

⑪ 酒かんボタン

ボタンを押すことで、あたためる本数の切り替えができます。
時間設定が不要なボタンです。
仕上がり温度が設定できます。
(▶30ページ)

⑫ 取消ボタン

- 途中で調理をやめたいときやボタンを押し間違えたときに使います。
- 調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 ボタンを押さず、ドアを開けて確認します。
  再び調理を始めるときは、あたため・スタート ボタンを押します。

＊「デモモード」表示は店頭用のモードです。
この表示のときは、調理はできません。
レンジ ボタンを2秒押し続けたあと、さらに レンジ ボタンを3回押してください。
ピッと1回鳴って「デモモード」表示が消え、解除されます。

※プラグを差し込んでも電源が入らないときは、ドアを開閉すると入ります。
※電源が切れる時間は電気部品を保護するために調理したメニュー、時間などによって異なります。(約2～15分)



お願い

調理終了後、庫内が熱いときは、電気部品保護のため約15分間ファンが回ったあと、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

 危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
 警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
 注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

	このような絵表示は、気を付けていただきたい「注意喚起」内容です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない


分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない


禁止

感電やけがをすることがあります。

異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う



他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■電源コード・電源プラグを傷つけない


禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■熱に弱いものを近づけない


禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

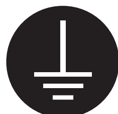
■吸気口・排気口（▶9ページ）をふさがない


禁止

火災の原因になります。

ごみ、ほこりが付着したときはお手入れしてください。

■アースを確実に取り付ける

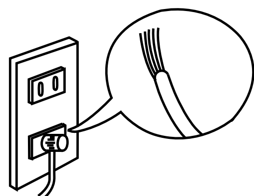

アース線接続

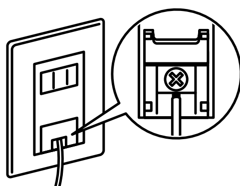
故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

アースの取り付け方法

アース端子付きコンセントを使うときは

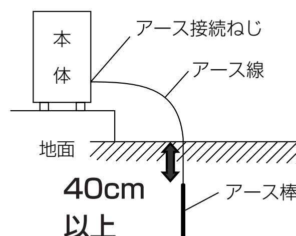
アース線の先端の皮を取り外し、アース端子に確実に固定する。





アース端子付きコンセントがないときは

・販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
・アース棒（別売）をご使用ください。



ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています。）

次の場合は、アース工事（電気工事士の有資格者がD種接地工事をする）をするよう法律で義務付けられています。

湿気の多い場所
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵庫など。

水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アース線の取り付けを行ってください。

次ページへつづく

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない


禁止

感電や火災の原因になります。

取消 ボタンを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取り付け面に付着したほこりはふき取る



ほこりが原因で発火するおそれがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない


ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む



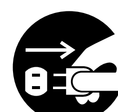
差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない


禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う


電源プラグを抜く

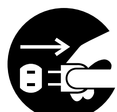
感電・やけど・けがをすることがあります。

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない


禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く


電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない


禁止

感電や漏電の原因になります。

⚠注意

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない


禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- 次の処置をしてください。
  ①ドアを閉めたまま 取消 ボタンを押す。
  ②電源プラグを抜く。
  ③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消火してください。
- そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

⚠注意

■ドアに物をはさんだまま使用しない


禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない


禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。特に置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない


禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

■ヒーター調理やスチーム調理中、および調理終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
（ただし操作部・ドアハンドルを除く）


接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
特に角皿・水受皿・セラミックカバーには素手で触れないでください。

■排気口に手や物を近づけない


禁止

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります。

■庫内の包装材は使用前に取り出す



焦げ・変形・発火のおそれがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない


禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす



破裂して、けが・やけどをすることがあります。



ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。

■本体の上に物を置かない


禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない


禁止

発火・発煙・突沸のおそれがあります。

- 飲み物（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や、生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれ、食品（固体）などは発火するおそれがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- 少量の食品は自動で加熱しないでください。
各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

次ページへつづく

⚠注意

■本体の上面は20cm以上あけておく

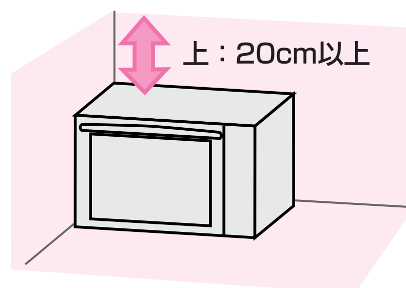
【消防法　基準適合　組込形】



• 間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。

この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています。壁面からの距離は、下表以上の距離を保ってください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	0	0	(開放)	0	0



■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない


禁止

発火するおそれがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する



ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない


禁止

さび・発火・発煙などの原因になります。

付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する


高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）は、はずして加熱する



はずさないと容器が破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしない


禁止

破損してけがをするおそれがあります。割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する


高温注意

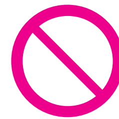
蒸気や飛まつで、やけどのおそれがあります。

■調理中、調理後にセラミックカバーの上に食器や容器などを置かない


禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けたり変形のおそれがあります。

■調理中、調理後ドアに水をかけない


禁止

割れてケガをするおそれがあります。

⚠注意

■スチーム調理中、調理後、顔などを近づけてドアを開けない


禁止

スチーム調理時、ドアを開けるときは蒸気にご注意ください。
やけどのおそれがあります。

■給水タンクにヒビ、カケなどがあるときは使わない


禁止

水が漏れて、感電や漏電の原因になります。
割れたときはそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■セラミックカバーに衝撃を加えない


禁止

破損してけがをするおそれがあります。

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

■本体が転倒、落下した場合は、外部に損傷がなくても使用しない


禁止

感電や電波漏れのおそれがあります。
販売店にご相談ください。

別売品の転倒防止器具
※地震対策としてもお使いください。
品番：　A195A-1K20
希望小売価格：　1,050円(税込み)
2006年8月現在

お願い

電子レンジ使用調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■角皿はオーブン・グリル以外では使用しない
電波(レンジ)を使って加熱する調理では火花が飛ぶことがあるので使えません。

ヒーター使用調理

■角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置について

■テレビ・ラジオ・無線機器(無線LANなど)・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音、通信エラーの原因になります。
4m以上離してください。

■調理後は、水滴をふき取る
本体の上方に棚などがある場合には、水滴が付くことがありますので、ふき取ってください。

使える容器・使えない容器

	容器の種類	レンジ 300Wスチーム	オーブン・グリル
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。	○ 使えます
ガラス	耐熱性がない	× 使えません カットガラス、強化ガラスも使えません。	× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます • ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 • 密封性の高いふたは使わないでください。 • 油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。	× 使えません ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
プラスチック	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません • 電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）も使えません。 • ただし、生ものを解凍するとき発泡スチロール製トレーは使えます。	× 使えません

⚠注意

■自動の「あたため」ボタン、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

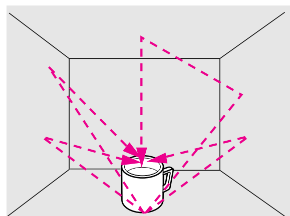
	容器の種類	レンジ 300Wスチーム	オーブン・グリル
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛んだりすることがあるので使えません。	○ 使えます ただし、内側に色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
	漆器	× 使えません 塗りがはげたり、ひび割れるおそれがあります。	× 使えません
金属	アルミ・ホーロー などの金属容器	× 使えません • 金網や金串なども火花が飛ぶので使えません。 • 金属製の焦げ目付け皿は使えません。	○ 使えます ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・ 紙製品	× 使えません • 針金を使っているものは燃えやすくなります。 • ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。	× 使えません ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。	× 使えません 高温になり、溶けるおそれがあります。
	アルミホイル	× 使えません ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。 （肉・魚の解凍など）	○ 使えます

加熱のしくみ

電子レンジ

レンジ 出力切換

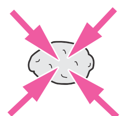
「600～100W」を選ぶ



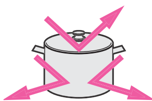
加熱のしくみ

電波が食品にあたることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質


食品や水分には吸収。


陶器やガラスは透過。


金属には反射。

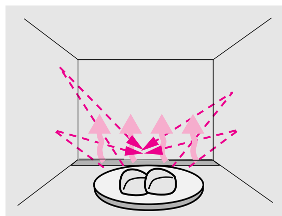
コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

300Wスチーム

レンジ 出力切換

「300Wスチーム」を選ぶ



加熱のしくみ

電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。
初めに水受皿底面に内蔵されたヒーターを加熱してスチームを発生させたあと、電波とスチームで食品を加熱します。
スチームが発生するのは、スタートして約40秒後からです。

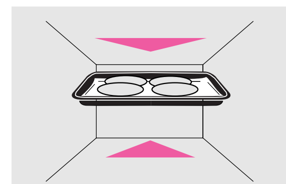
メニュー例：
棒々鶏(バンバンジー)・あさりの酒蒸し

コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）なし**で加熱します。

グリル

グリル



角皿上段

加熱のしくみ

上ヒーターで加熱します。
庫内の温度を早く上げるため、下ヒーターも使用しています。
オーブン料理の追加加熱にも使います。

メニュー例：
魚の照り焼き・塩焼き など

■加熱時間は

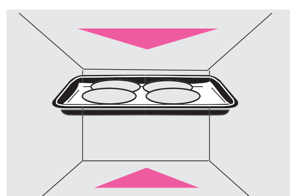
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

■調理中は

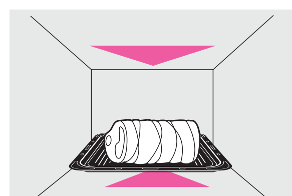
肉・魚の種類や脂肪ののり具合・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

オーブン／発酵

オーブン／発酵



角皿上段



角皿下段

加熱のしくみ

上ヒーターと下ヒーターで加熱します。「発酵」はスチームを使用しています。

メニュー例：
上段　グラタンなど
下段　ケーキなど厚みのある食品

■加熱時間は

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。
様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、
　その場合は様子を見ながら調節してください。

■調理中は

庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

■発酵(35・40℃)は

発酵はスチームとヒーターで行っています。
スチームを使用しているため、ラップや霧吹きはいりません。
温度は2段階に設定できます。(35・40℃)
パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。

■加熱後は

焦げすぎを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは

加熱途中で、食品の前後を入れ替えましょう。

おかず・ごはんのあたため

あたためのボタンを使い分けましょう

下記のボタンは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません



ボタン	特長・コツ
あたため スタート **レンジ加熱** (▶23ページ)	**おかずやごはん類をスピーディにあたためます** • メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなし。 ・冷凍ごはんはラップに包む。 （ラップの重なりは下にして置きます） • 室温の食品を2～3品同時にあたためることができます。 それぞれの分量が極端に違うときや、あたためる前の食品に温度差があるとき、組み合わせによっては均一にあたたまらない場合があります。
スチーム あたため **レンジ+スチーム加熱** (▶28ページ)	**ラップなしで、スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます** • あたため・スタート ボタンより時間はやや長くかかります。 • 冷蔵庫でパサついたごはんなどはこのボタンがおすすめです。 • 一尾魚など厚みや形状の不均一な食品は、多少加熱ムラが生じることがあります。 • 肉まん・あんまんは上手にあたたまりません。自動メニュー「3 中華まんあたため」であたためてください。（▶39ページ）

「あたため」でスピーディに

あたため スタート

付属品　なし　レンジ加熱

例）1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に置きます。（分量は約100～500gまで）
- 食品の量に合った耐熱容器で。（▶18～19ページ）

2 あたため スタート を押す

設定温度

あたため スタート

設定 約 70 ℃

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。（約3秒間）
  食品の量が多いときは、表示に時間がかかる場合もあります。
- 現在温度が0℃未満のとき、短い時間であたたまるものは表示しない場合があります。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がり温度を合わせる

- 45～90℃に設定できます。
- スタート後、温度/仕上がり ボタンのランプが点滅または点灯中（約14秒間）に温度の設定ができます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたため足りないときは

食品を取り出して、混ぜたり、並べかえたあとに再度 あたため・スタート ボタンで加熱します。
または レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

あたため・スタートボタンで加熱できない食品

- **牛乳、水、コーヒー**
  牛乳 ボタンで杯数を設定してあたためる。
- **お酒**
  酒かん ボタンで本数を設定してあたためる。

※ あたため・スタート ボタンであたためると沸とうするおそれがあります。

- **干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン**
  冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
  冷凍カレー・シチュー
  冷凍パン（バターロールなど）
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。
- **肉まん・あんまんなどのあん入り食品**
  自動メニュー「3 中華まんあたため」であたためる。
  （▶39ページ）
- **いかなど、はじけやすい食品**
  レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。

（手動で調理するときの設定時間　▶87ページ）

お知らせ

- **設定温度と現在温度の表示について**
  - ・表示は食品のおよその温度です。短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
  - ・設定温度より低い表示で切れることがあります。
- **メモリー機能**
  初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
  次にあたためるときは、記憶した温度を表示します。

メニューによりラップが必要です

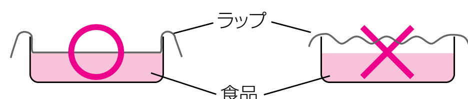
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません

ラップするもの		
蒸しもの カレー シチュー 煮魚		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など
冷凍もの		・冷凍食品 （フライ類を除く） ・冷凍ごはん （ラップの重なりは下にして置く）

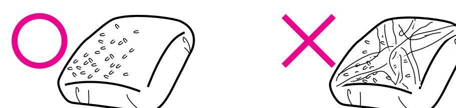
ラップしないもの		
ごはん 汁もの		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
いためもの ハンバーグ 焼きもの フライ 天ぷら		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
煮もの		・野菜の煮ものなど

ラップのしかた　ラップは食品にぴったりつけましょう

ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。



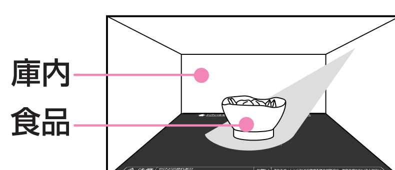
ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。
重なっている方を上にすると上手にできません。



上手にあたためるには

食品の置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。
庫内の端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できません。





- 食品は中央に置いてください。端に置くとうまくできません。
  また、端に置くと、赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
- 赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンやグリルの使用後、レンジを連続使用したあとなどは、庫内を十分に冷ましてください。

分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火するおそれがあります。
レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。

あたためのコツ

室温・冷蔵ごはん



- 分量は、約100～500gまで。
- お茶わんまたは容器に入れてラップをしないであたためます。

冷凍ごはん



- 分量は、約100～300gまで。
- ラップに包んだ冷凍ごはんは、ラップの重なっている方を必ず下にして皿にのせて加熱します。
- 冷凍するときは平たく均一に1人分、1個ずつ(約150～300g)ラップに包みます。できるだけ平たく形を整えましょう。

おかず・汁もの

- 分量は、約100～500gまで。
- 容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
- 市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

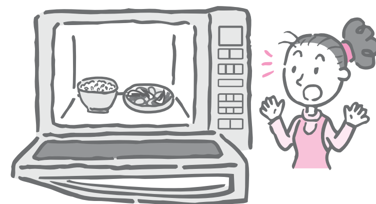
カレー・シチュー

- 分量は、約100～500gまで。
- 80℃に設定してあたためてください。(温度の目安 ▶27ページ)
- 具などがはねることがあるので、必ずラップをしてください。
  なお、ラップをはずすときにも気を付けてください。
- 深めの容器に入れて、加熱後に必ず混ぜてください。
- レトルト食品は、パッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍カレーは、自動ではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
  (▶87ページ)

お弁当

- 食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
  ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。
- アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。
  アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出るおそれがあります。
  ゆで卵や、しょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをするおそれがあります。
- お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■室温の食品を2～3品同時にあたためることができます



- 組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
  1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
- あたためる前の食品の温度が違うと上手にあたたまりません。
- 組み合わせる食品の種類によってうまくできない場合があります。
  ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。(温度の目安 ▶27ページ)
- からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品、ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。
- みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずの同時あたためはできません。別々にあたためてください。

お好みの温度に

あたため
スタート

付属品　なし　　レンジ加熱

－10～90℃のお好みの温度に加熱することができます

- 40℃から表示が始まり、5℃きざみに設定できます。
- 45～90℃設定の場合、高出力で加熱するため、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙、発火するおそれがあります。
  レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。
- メニューによりラップをするものとしないものがあります。（▶24、27ページ）

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

- 食品は庫内中央に。（食品の分量　▶27ページ）
- 食品の量に合った耐熱の容器で。（▶18～19ページ）

2 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる



3 あたため スタート を押す



あたため
スタート

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、 あたため・スタート ボタンを押すと現在温度の目安を表示します。（約3秒間）
- 0℃以下設定時は表示されません。
- 短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

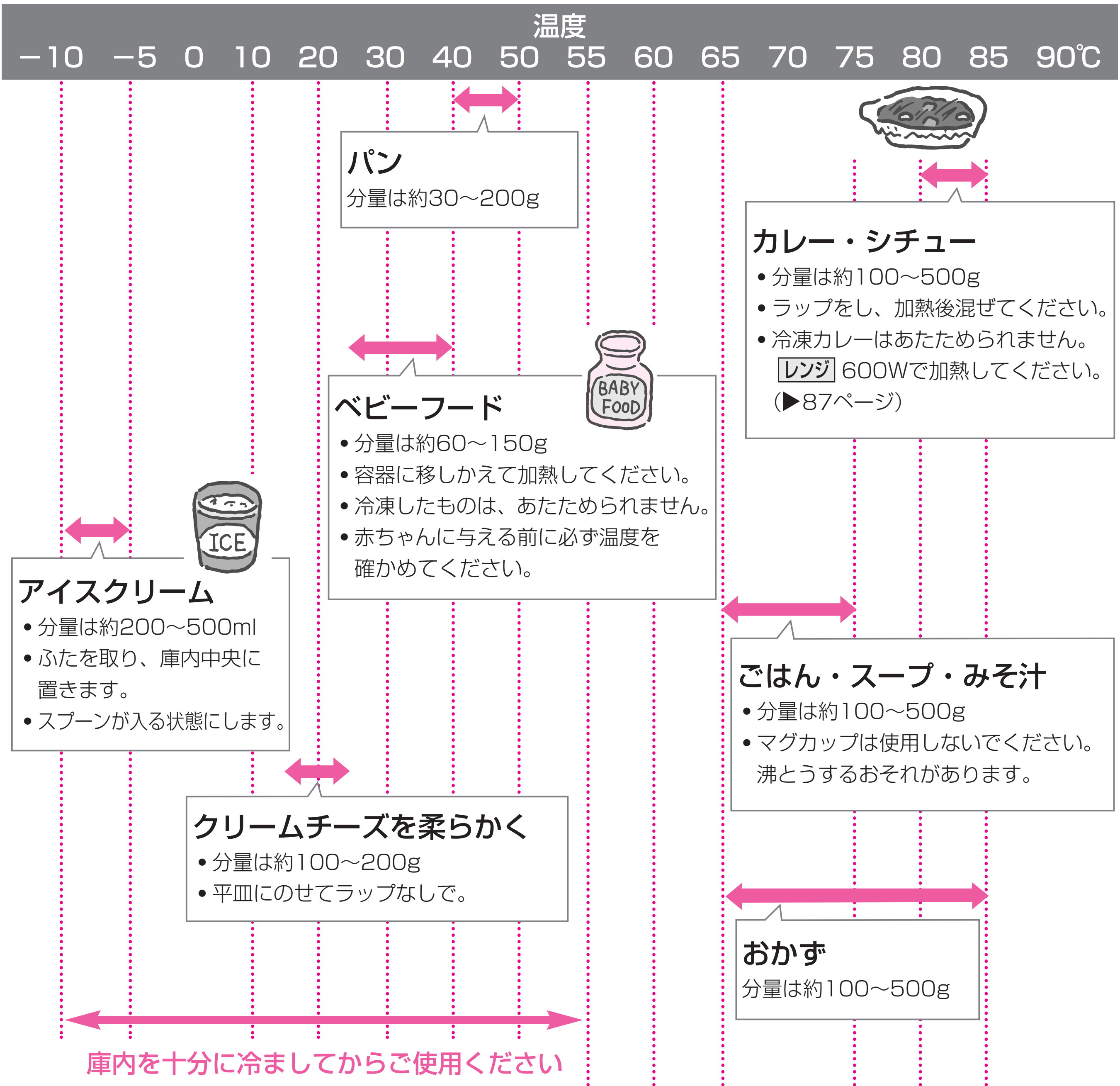
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

お知らせ

- お好みの温度に加熱する場合、設定した温度を記憶しておくメモリー機能はありません。
- スタート後に温度変更はできません。

お好みの温度と食品の目安

特に熱くしたいときのみ90℃に設定してください。



自動調理

「スチームあたため」でしっとりふっくら

スチーム あたため

付属品　なし

レンジ+スチーム加熱

例）おかずをあたためるとき

1 給水タンクの準備をし、ラップをせずに食品を入れる

- 給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)
- 食品は庫内中央に。
- 食品の量に合った耐熱容器で。(▶18～19ページ)
  (パッケージごとあたためられる食品も必ず皿にのせてください)
- 分量は約100～500gまで。
- 異なる食品を同時にあたためることはできません。

2 スチーム あたため を押す

スチーム あたため

スチーム

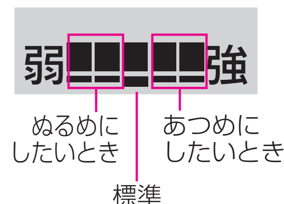
弱▁▁▆▁▁強

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。
  短い時間であたたまるものは、表示しない場合もあります。
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後、 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。



次のような食品は<弱>を選んでください。
<弱>は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。
小さな切り身魚、ししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
食品の形状・脂ののり具合などによっては食品がはじけることがあります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
- 連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。(赤外線センサーをうまく働かせるため)

あたため足りないときは

タンクの水を確認し、時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは食品を取り出して、混ぜたあとに レンジ 300Wで時間を合わせて
様子を見ながら加熱します。

スチームあたためボタンで加熱できない食品

肉まん・あんまんは、自動メニュー「3 中華まんあたため」であたためます。（▶39ページ）

お願い

くり返しあたためると、庫内底面にお湯がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでふき取ってください。

お知らせ

- **清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう。**
- 「スチームあたため」は温度設定できません。

牛乳・酒かん

付属品　なし

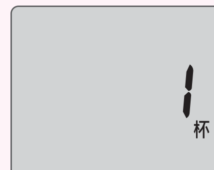


レンジ加熱

1 のみものを入れる

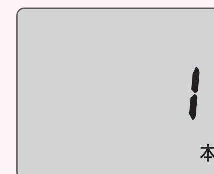
2 牛乳は

牛乳 杯数設定 を押して、
あたためる杯数に
合わせる



酒かんは

酒かん 本数設定 を押して、
あたためる本数に
合わせる



※温度を変更しない場合は、そのまま3の操作へ。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して
仕上がり温度を合わせる



- 牛乳　…最初の設定温度：60℃
  35～70℃まで5℃きざみで設定できます。
- 酒かん…最初の設定温度：50℃
  40～60℃まで5℃きざみで設定できます。
- スタート後にも 温度/仕上がり ボタンのランプが点滅または点灯中(約14秒間)に温度の設定ができます。
  ただし、杯数設定・本数設定の変更はできません。

3 あたため スタート を
押す

- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 約50秒後以降、牛乳/酒かんボタンを押すと現在温度の目安を表示します。(約3秒間)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

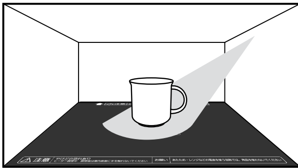
- 庫内灯が消灯。
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)

上手にあたためるには

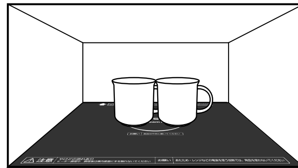
置きかたと赤外線センサーの見える範囲

庫内底面の丸印を目安に庫内中央に寄せて置きます。

■1杯



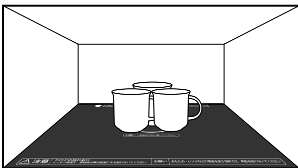
■2杯



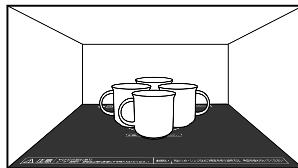
コップ

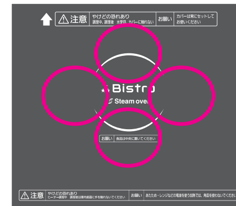


■3杯



■4杯





庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。

あたためのコツ

牛乳



- 牛乳、コーヒー、水があたためられます。
- 分量は、一度に1～4杯まで。容器の8分目まで入れてください。
  ※容器に対して少量しか入れないと、赤外線センサーがうまく働かないため、沸とうするおそれがあります。
  ※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
- 容器は、広口で背の低いものを使います。（マグカップなど）
- おいしく飲むために、加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

酒かん



- 容器は背の低い、ずんぐりとしたものを使います。
  コップでお酒をあたためるときは広口のものを。
- 加熱前と加熱後に必ず混ぜます。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 温度/仕上がり ボタンで温度調節をしてください。

あたため足りないときは

レンジ 600Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱します。

お知らせ

- **「牛乳・酒かん」のメモリー機能について**
  牛乳、酒かんそれぞれで設定した温度を記憶します。
  次にあたためるときには、記憶した温度に設定されます。
  杯数・本数は記憶されませんので、そのつど設定してください。
- 牛乳の50℃と酒かんの50℃とでは仕上がり温度が異なることがあります。
  それぞれのボタンを正しく使い分けてください。

「解凍スチーム」で肉や魚を解凍

付属品　なし

レンジ+スチーム加熱

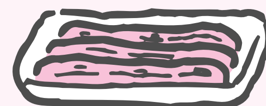
解凍スチーム ボタンを使い分けましょう

全解凍	半解凍
ほぐしやすい固さに解凍し、加熱調理する場合に適しています。 • 形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。 • 固い部分があるときは、室温で少しおいてください。	**包丁でサクサクと切れる固さに仕上げます。** さしみ、肉の細切り、いかに切り目を入れる場合などに適しています。



1 給水タンクの準備をし、ラップをはずした食品を入れる

- 給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)
- 食品は庫内中央に。
- 分量は約100～500gまで。
- 家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。

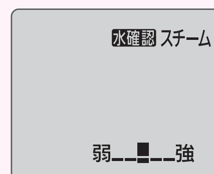


発泡スチロールのトレーのまま入れる

2 解凍スチーム で全解凍か半解凍を選ぶ

全解凍は1度押す　全解凍 半解凍 解凍スチーム

半解凍は2度押す　全解凍 半解凍 解凍スチーム



約100gを解凍するときは、仕上がり<弱>を、
約500gを解凍するときは、仕上がり<やや強>を選んでください。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱5段階の設定ができます。
- スタート後にも 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中（約14秒間）に設定できます。



<やや強>

3 あたため スタート を押す

-  の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
- 途中で残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

まだ解凍できていないときは

加熱終了後、時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に、追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、室温で少しおくか、 レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

解凍スチーム ボタンで解凍できない冷凍野菜は

レンジ 600Wで時間を合わせて解凍する。（▶87ページ）

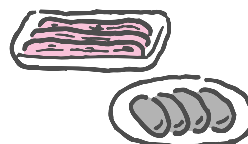
上手に解凍するには

約500gを解凍するときは、仕上がり<やや強>を選んでください。

- 給水タンクの水がない場合には、固めの仕上がりになります。
  様子を見ながら追加加熱してください。
- 発泡スチロールのトレーがないときは耐熱性の平皿に食品をのせてください。
- 食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
- **温度のあがった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。**
  （例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
  　　　・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
- 分量が100g未満の食品は、自動では上手に解凍できません。
  レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。（▶87ページ）
- ふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふき取ってください。また、オーブンやグリルの調理後、レンジの連続使用後などは、庫内を十分に冷ましてください。
  (赤外線センサーをうまく働かせるため)

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える
1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえる。



ラップでしっかり密封する
・一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから1尾ずつ保存する。
・えびは重ならないよう並べる。



自動メニュー

自動メニュー ボタンで自動メニュー番号を合わせて、以下のメニューが作れます。
メニューごとに付属品が違います。ご確認のうえお使いください。



付属品

付属品	No.	メニュー	分量	ページ
なし	1	ゆで野菜（葉果菜）		P37
	2	ゆで野菜（根　菜）		P38
	3	中華まんあたため	1～4個	P39
	4	季節の野菜サラダ		P48
	5	煮こみ料理		P55
	15	肉・魚の蒸しもの		P52
角皿	6	グラタン		P60
	7	鶏の照り焼き		P62
	8	ハンバーグ		P63
	9	スペアリブ		P64
	10	焼き豚		P65
	11	肉巻き野菜		P66
	12	ヘルシーフライ		P67
	13	茶わん蒸し	1～4わん	P50
	14	手づくり豆腐	1～4わん	P51
	16	スポンジケーキ		P70
	17	シュー		P76
	18	バターロール		P79

自動メニュー1～15

1 自動メニュー「3・4・7～15」は、給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 食品を入れる

3 ▼ 自動メニュー ▲ を押して、メニュー番号を合わせる



3 中華まんあたため
2個の場合

- 「3 中華まんあたため」は個数(1～4個)も合わせます。
- 「13 茶わん蒸し」、「14 手づくり豆腐」はわん数(1～4わん)も合わせます。

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ



<強>

- 強弱の設定が、3段階のメニューと5段階のメニューがあります。
- スタート後にも 温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中(約14秒間)に設定できます。

4 あたため スタート を押す

- 自動メニュー「3・4・7～15」は、水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため最大約15分間ファンが回ります。

お願い

**スチーム調理終了後、庫内底面にお湯がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。
また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。**

自動メニュー「1～18」で加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、時間設定 ボタンのランプが点滅中(6分間)に、追加時間(最大10分まで)を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、各メニューページの「手動のときは」を参照してください。
オーブン調理は予熱なしで加熱します。

次ページへつづく

自動メニュー16～18

予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。

1 自動メニュー「16・17」は、給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。(▶8ページ)

2 ▼ 自動メニュー ▲ を押して、メニュー番号を合わせる



17 シューの場合

お好みの仕上がりを選ぶには

▼ 温度/仕上がり ▲ を押して仕上がりを選ぶ

- 強弱3段階の設定ができます。
- 予熱中や予熱完了後、スタート後にも(約14秒間)、温度/仕上がり ボタンのランプが点灯中に強弱の設定ができます。



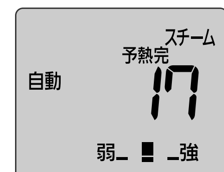
<弱>

3 あたため スタート を押し、予熱する

- 自動メニュー「16・17」は、水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。



4 食品を入れ、あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

■加熱時間を追加したいときは ▶35ページ

野菜を上手にゆでるには

レンジ加熱

2つのメニューを使い分けましょう

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火するおそれがあります
下記の項目に従って正しくお使いください

- 葉菜 ··············ラップに包んで耐熱性の平皿にのせて加熱する。
- 果花菜・根菜 ······耐熱性の平皿にのせ、皿ごとラップをして加熱する。
- 陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。
- 分量が100g未満の場合は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるときのコツ

- アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
- 洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。
  ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
- 野菜の状態（季節や野菜の保存状態）により、仕上がりが異なります。
  温度/仕上がり ボタンで調節してください。
- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

1 ゆで野菜（葉果菜）

葉菜

- **分量は、100～500gまで**
  （ほうれん草・小松菜・青梗菜(チンゲンサイ)は300gまで）

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水にさらしアクをとる。

キャベツ
キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く

- ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
- ラップは何重にも重ねて包まない。


ほうれん草


グリーンアスパラガス

自動調理

次ページへつづく

1 ゆで野菜（葉果菜）

果花菜

- **分量は、100～500gまで**

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


ブロッコリー

2 ゆで野菜（根菜）

- **分量は、100g～1kgまで（にんじん・大根は500gまで）**

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
厚切り、角切りのにんじんは レンジ 600Wで時間を合わせて加熱する。(▶87ページ)

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。
(切って使うとき) 皮をむき大きさをそろえて切る。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

耐熱性の平皿にのせ、
ラップでおおい庫内中央に置く

ラップは何重にも重ねておおわない。


じゃがいも

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間設定 ボタンのランプが点滅中 (6分間) に追加時間 (最大10分まで) を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、 レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

■自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない


容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火するおそれがあります。

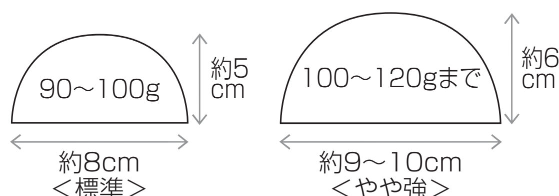
自動メニュー3　中華まんあたためのコツ



レンジ+スチーム加熱

あたためのコツ

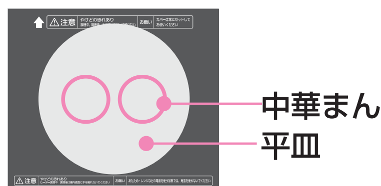
- 分量は一度に1～4個まで。
  1個の重さは70～120gまで。
  自動メニュー ボタンであたためる個数を合わせてください。
- 中華まんは大きさによって「仕上がり」で調節します。
  右記を参考にしてください。



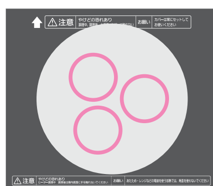
- あんまん(1個約90g)は、仕上がり<弱>で加熱してください。
- 70g未満や120gを超えるもののあたためはうまくできません。 ▶90ページ
- ふたなしで、耐熱の平皿に並べてください。

置きかた

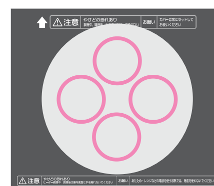
■2個



■3個



■4個



加熱時間の目安

冷蔵4個 約8分
冷凍4個 約12分

手動で加熱するとき

冷蔵： レンジ 300Wスチームで

1個	約2分～2分30秒
2個	約4分～4分30秒
3個	約5分30秒～6分
4個	約7分～7分30秒

冷凍： レンジ 300Wスチームで

1個	約3分30秒～4分30秒
2個	約6～7分
3個	約7分30秒～9分30秒
4個	約10分30秒～12分30秒

お知らせ

「3 中華まんあたため」であたためられるのは、市販の中華まん(1～4個)です。
手作りの中華まん、しゅうまい、ぎょうざは、「3 中華まんあたため」ではあたためられません。

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、 時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときはタンクの水を確認し、 レンジ 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

レンジ

付属品　なし



600～100W　レンジ加熱

例）「300W」10分で調理するとき

1 食品を入れる

2 レンジ 出力切換 を3度押す



600W：1度押す　150W：4度押す
500W：2度押す　100W：5度押す
300W：3度押す

- 600W、500W、300W、150W、100W、300Wスチームの順に出力を表示します。(300Wスチーム　▶41ページ)
- 600Wで加熱するときは、3の操作へ。

3 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる



- 最大設定時間
  600、500、300W：30分
  150、100W：300分
- 時間を合わせると出力の変更はできません。変更したいときは、取消 ボタンを押して、最初から操作し直してください。

4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

300Wスチーム

付属品　なし

例）「300Wスチーム」10分で調理するとき

1 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。（▶8ページ）

2 ラップをせずに食品を入れ、レンジ 出力切換 を6度押す



3 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：15分



4 あたため スタート を押す

- 水確認 の表示が消えます。
- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。「300Wスチーム」はタンクの水量を確認する。

手動調理

次ページへつづく

連動調理(出力を組み合わせる)

レンジ加熱　レンジ+スチーム加熱

レンジ 600Wでひと煮たちさせ、150Wで煮こみます。かぼちゃの煮ものや五目豆などに。
また、300Wと150Wの連動で卵とじもできます。

例）「600W　10分」➡「150W　60分」のとき

1 レンジ 出力切換 1度押す 600W ➡ 時間設定 10分 1分 10秒 を押して10分に合わせる

※ 1 の操作では、600～100Wの設定が可能です。

2 レンジ 出力切換 2度押す 150W ➡ 時間設定 10分 1分 10秒 を押して60分に合わせる

※ 2 の操作では、300～100W、300Wスチームの設定が可能です。

3 あたため スタート を押す

600Wが終わると自動的に150Wに切り替わり、150Wの残り時間を表示します。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
600W、500W	食品のあたためや野菜をゆでるとき 市販の冷凍食品のあたために
300W	魚類の調理、卵料理など
150W	炊飯などの追加加熱に
100W	解凍を手動でするときに
300Wスチーム	蒸しものなど、レンジとスチームを使って ラップなしで調理するとき

加熱時間を追加したいときは

加熱終了後、時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、最初から操作し直してください。「300Wスチーム」はタンクの水量を確認する。

オーブン／発酵

付属品 

ヒーター加熱



オーブン 予熱なし

例）予熱なし190℃で20分調理するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 オーブン／発酵 を押す

3 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる

- 100～250℃の設定が可能です。
  （ただし、庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため210℃までの設定になります。）
- 35・40℃は発酵の温度です。（▶45ページ）
- 途中で温度を変更したいときは（▶44ページ）

4 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

- ③の操作後、時間を合わせると予熱なし設定になります。
- 最大設定時間：120分

5 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- スタート後 オーブン/発酵 ボタンを押すと、設定温度を表示します。（約3秒間）
- 途中、 温度/仕上がり ボタンで設定温度を変更できます。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

お願い

オーブン/発酵 ボタン使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形するおそれがあるため、耐熱容器をお使いください）

■加熱時間を追加したいときは ▶46ページ

次ページへつづく

手動調理

オーブン 予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。
(ただしトーストを焼く場合のみ、角皿を下段に入れます。▶81ページ)

例）予熱あり190℃で20分調理するとき

1 オーブン/発酵 を押す

オーブン ℃

2 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる

- 100～250℃の設定が可能です。
  (ただし、庫内が約70℃以上のときは、電気部品保護のため210℃までの設定になります。)
- 発酵(35・40℃)に設定された場合は予熱なし設定になります。
- ここで時間を合わせると、予熱なし設定になります。

オーブン 予熱 ℃ 設定 190

3 あたため スタート を押す

- 予熱時間の目安
  150℃：約7分、200℃：約10分、250℃：約15分
- スタート後 オーブン/発酵 ボタンを押すと、庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間)

設定温度

オーブン 予熱 ℃ 設定 190

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

予熱をスタートしてから約50分間予熱を保持します。

オーブン 予熱完 ℃ 設定 190

4 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

5 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分

オーブン 予熱完 20分 角皿

6 あたため スタート を押す

- 庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。
- 途中、設定温度の確認と変更ができます。(▶43ページ 5 参照)

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。(6分後、自動的に消灯)
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。(6分間)
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

途中で温度を変更したいときは（オーブン予熱あり、なし）

加熱中に、 温度/仕上がり ボタンで調整します。発酵は、加熱中に設定温度を変更することはできません。

発酵　スチーム+ヒーター加熱

スチームの効果で…

霧吹きもラップもなしで発酵できます。

例）発酵を40℃で30分するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 給水タンクの準備をする

給水タンクに**満水まで**水を入れます。（▶8ページ）

3 オーブン/発酵 を押す

オーブン　℃

4 ▼ 温度/仕上がり ▲ を押して温度を合わせる

- 35・40℃が発酵の温度です。
- 発酵は、途中で温度変更できません。



5 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：120分



6 あたため スタート を押す

- 水確認 の表示が消え、残り時間を表示します。
- 発酵温度を保持するために庫内灯は消しています。
- スタート後、設定温度の確認ができます。（▶43ページ 5 参照）

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）

お願い

発酵時の設定温度と室温が近い場合、スチームの発生が少なくなることがあります。
様子を見ながら霧吹きをしてください。

お知らせ

発酵について

- 庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内温度が変わってきます。
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
- 夏場など室温が高い場合、庫内温度が設定より高めになることがありますので、
  食品の様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。
  冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら十分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

■加熱時間を追加したいときは　▶46ページ

グリル

付属品 

ヒーター加熱



例）「グリル」10分で調理するとき

1 角皿に食品をのせ、庫内へ入れる

2 グリル を押す

ピッと1回鳴り、「グリル」を表示します。



3 時間設定 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

最大設定時間：30分



4 あたため スタート を押す

庫内灯が点灯し、残り時間を表示します。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間設定 ボタンのランプが点滅。（6分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが2分おきに鳴ります。（6分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱なし・あり・発酵・グリル）

加熱終了後、時間設定 ボタンのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
ランプが消えたときは、オーブン予熱なし（または発酵）で、グリルも最初から操作し直してください。





メニュー編











キャベツのさっぱりサラダ

使用ボタン	自動メニュー「4 季節の野菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料(3～4人分)
キャベツ(3cmの角切り) …300g
たまねぎ(薄切り) ……………100g
薄切りハム(適当に切る)
………………………………2～3枚

ドレッシング
オリーブ油 ……………大さじ1～2
レモン汁 ………………………大さじ1
塩 …………………………小さじ1/2
粗びきこしょう、砂糖
………………………………各少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径約20～25cmの耐熱性の平皿にキャベツとたまねぎを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



「4 季節の野菜サラダ」



加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる

❷とハムを混ぜ合わせる。
ドレッシングをかけてあえる。

●手動のときは
レンジ 300Wスチームで
約13～15分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、
様子を見ながら加熱してください。

きのこのサラダ

使用ボタン	自動メニュー「4 季節の野菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料(3～4人分)
しめじ、まいたけ、えのき
(ほぐす) ……………………各100g
しいたけ(せん切り) …………100g
にんにく(包丁でつぶす) ………1片
バター ……………………………大さじ1
あさつき(小口切り) ……………適量

ドレッシング
こしょう、しょうゆ ………各少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径約20～25cmの耐熱性の平皿にしめじとまいたけ、えのき、しいたけ、にんにく、バターを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



「4 季節の野菜サラダ」

加熱後、にんにくを取り出したあと、よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる

❷とあさつきを混ぜ合わせる。
ドレッシングをかけてあえる。

●手動のときは
レンジ 300Wスチームで
約13～15分

レンジ+スチーム加熱

かぼちゃのサラダ

使用ボタン	自動メニュー「4 季節の野菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料(3～4人分)
かぼちゃ(拍子木切り) ………300g
にんじん(太めのせん切り)……100g
レーズン ……………………適量
(湯でもどし、水けを切る)

ドレッシング
コーン缶(水けを切る)…………50g
ヨーグルト、マヨネーズ
……………………………各大さじ2
砂糖、塩、酢 ………………各少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径約20～25cmの耐熱性の平皿にかぼちゃとにんじんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



「4 季節の野菜サラダ」
加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 ドレッシングであえる

❷とレーズンを混ぜ合わせる。ドレッシングをかけてあえる。

●手動のときは
レンジ 300Wスチームで
約13～15分

レンジ+スチーム加熱

根菜和風サラダ(きんぴら風)

使用ボタン	自動メニュー「4 季節の野菜サラダ」
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料(3～4人分)
ごぼう(細めのせん切り) ……150g
にんじん(せん切り) …………100g
れんこん(いちょう切り) ……150g

※ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮を使ってもよいでしょう。

たれ
しょうゆ、みりん ………各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま
……………………………各大さじ1
お好みで ……赤とうがらし(輪切り)



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 加熱する

直径約20～25cmの耐熱性の平皿にごぼうとにんじん、れんこんを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。



「4 季節の野菜サラダ」
加熱後よく混ぜ、水けを切る。

3 たれであえる

たれをかけてあえる。

●手動のときは
レンジ 300Wスチームで
約13～15分

アドバイス

お好みの野菜を使って
野菜を変えて加熱することもできます。そのときの野菜の合計量は400gにしてください。
根菜類は火が通りにくいため、なるべく細く切ってください。

スチーム＋ヒーター加熱

茶わん蒸し

使用ボタン	自動メニュー「13　茶わん蒸し」
付属品と加熱時間の目安	下段　4わん 約35分

材料（4わん分）

卵液

卵……………M寸3個(正味150g)
だし汁…………………2 1/2カップ
薄口しょうゆ …………小さじ3/4
塩 ………………………小さじ3/4
みりん ……………………小さじ1

具

鶏ささみ ……………………40g
塩 ……………………………少々
酒 ……………………大さじ1/2
えび ……………………………4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
干ししいたけ …………………2枚
（もどして半分に切り、下味をつける）
かまぼこ ………………………4枚
ぎんなん（缶詰）……………12個

コツ

- **だし汁は塩加減に注意**
  インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。
- **卵：だし汁＝1：3〜4に**
  卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。
- **室温状態で加熱する**
  卵液が室温（約25℃）と違うときには「仕上がり」調節を。
  液温が低いとき（約10℃）
  →<強>
  液温が高いとき（約40℃）
  →<弱>



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 ささみに下味をつけ卵液を作る

ささみのすじを取り4つに切る。塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。

●火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。

3 器に入れて、必ず共ぶたをする

ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

●必ず、共ぶたを使う
アルミホイル・ラップは使用しないでください。


共ぶた

4 蒸す（4わんの場合）

器を角皿にのせ、下段に入れる。
（容器の置きかた ▶下記参照）

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート

「13 茶わん蒸し」
自動メニュー ボタンを押して表示を「13　4碗」に合わせる。

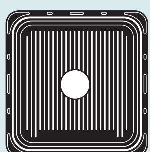
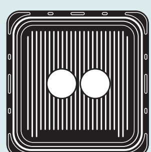
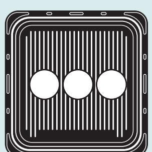
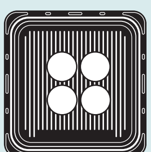
加熱後、庫内から出し約5分蒸らす。



●**一度に1〜4わんまでできます**
自動メニュー ボタンを押して、わん数の表示に合わせる。

自動メニュー「13　茶わん蒸し」、「14　手づくり豆腐」(▶51ページ)**の容器について**
極端に大きな器や小さな器は避けてください。

容器の置きかた

1わんのとき

2わんのとき

3わんのとき

4わんのとき


スチーム＋ヒーター加熱

手づくり豆腐

使用ボタン	自動メニュー「14 手づくり豆腐」
付属品と加熱時間の目安	下段　4わん 約35分

材料（4わん分）

豆乳液

豆乳／成分無調整（豆腐が作れるもの）……500ml

にがり

※市販されているにがりは種類によって使用する量が異なります。にがりに表示されている分量（豆乳とにがりの割合）に従ってください。

耐熱容器（直径約8cm）……4個

茶わん蒸し容器やマグカップ、湯のみなど、陶器や耐熱ガラス容器がおすすめです。

器のままで食べる、やわらかくてなめらかな豆腐です。スプーンですくってお召し上がりください。

アドバイス

冷やしてもおいしくいただけます。ねぎ、ゆず、しょうが、しそなどお好きな薬味を盛りつけたり、あんかけにしてもよいでしょう。しょうゆやめんつゆをかけてもおいしくいただけます。



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 豆乳ににがりを加える

冷蔵庫で冷えた状態の豆乳ににがりを加えてゆっくりとかき混ぜる。

3 器に入れる

耐熱容器に❷の豆乳液を均等に分け入れ、1わんずつアルミホイルをかぶせる。

4 蒸す（4わんの場合）

器を角皿にのせ、下段に入れる。（容器の置きかた ▶50ページ）

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート

「14 手づくり豆腐」



自動メニュー ボタンを押して表示を「14　4碗」に合わせる。

●一度に1～4わんまでできます

自動メニュー ボタンを押して、わん数の表示に合わせる。

お願い

にがりの種類によってできあがりが変わることがあります。

にがりは入れ過ぎないでください。入れ過ぎると固まらなかったり、分離したりすることがあります。

追加加熱するときは

時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。

手づくり豆腐アレンジ(4わん分)

手づくり豆腐と同分量の豆乳液を使い、同様に加熱します。

梅豆腐（梅だれ）	梅干し2～3個の種を除き、包丁で細かくなるまでたたく。みりん小さじ1としょうゆ少量を入れてよく混ぜる。たれをできあがった豆腐にかけ、青じそのみじん切りを添える。
抹茶豆腐	抹茶小さじ2をお湯大さじ2で溶き、豆乳液と合わせて混ぜる。できあがった豆腐を冷やして黒みつをかける。

レンジ+スチーム加熱

豚ともやしの蒸しもの

使用ボタン	自動メニュー「15 肉・魚の蒸しもの」
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分

材料

豚ロース薄切り肉 …………200g
酒 …………………………小さじ2
もやし ………………………100g

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

豚肉は酒で下味をつけておく。
もやしは洗って水けを切る。



3 皿に盛りつける

もやしを直径20cm位の深めの耐熱皿に広げ、その上に豚肉を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート

「15 肉・魚の蒸しもの」



●手動のときは
レンジ 300Wスチームで約7分30秒～8分30秒

アドバイス

できあがりにごまみそだれやぽん酢をかけるとより一層おいしくいただけます。

レンジ+スチーム加熱

えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しもの

使用ボタン	自動メニュー「15 肉・魚の蒸しもの」
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分

材料（2人分）

えび（殻付き）
…………10～12尾(1尾約20g)
青梗菜(チンゲンサイ)（縦にせん切り） …100g
塩 ………………………………少々
白髪ねぎ(添えもの) …………適量

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。
塩をまぶしておく。



3 皿に盛りつける

直径20cmくらいの深めの耐熱皿に青梗菜を広げその上にえびの尾を外側にして並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート

「15 肉・魚の蒸しもの」



●手動のときは
レンジ 300Wスチームで約7分30秒～8分30秒

アドバイス

できあがりに中華ドレッシングをかけるとより一層おいしくいただけます。



レンジ+スチーム加熱

さけ 鮭のハーブ蒸し

使用ボタン	自動メニュー「15 肉・魚の蒸しもの」
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分

材料（2人分）
生ざけ切り身（1切れ80〜90g）……………………………2切れ
塩、こしょう ………………各少々
たまねぎ（せん切り）………80g
赤、黄パプリカ（せん切り）………………………合わせて20g
ローズマリー …………………適量
白ワイン …………………大さじ1

添えもの
グリーンアスパラ ……………適量
(ゆでて、5〜7cmに切る)

1. **給水タンクに満水まで水を入れる**
2. **下ごしらえをする**
   さけに塩、こしょうをしておく。
3. **耐熱皿に材料を並べる**
   耐熱の平皿にたまねぎとパプリカをのせ、その上に❷を置く。ローズマリーをのせ、白ワインをかける。
4. **加熱する**
   ふたなしで庫内中央に置いて、加熱する。

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート
「15 肉・魚の蒸しもの」

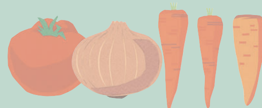
●**手動のときは**
レンジ 300Wスチームで
約7分30秒〜8分30秒

アドバイス
できあがりにラビゴットソースをかけるとより一層おいしくいただけます。(▶下記参照)

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。

ラビゴットソース

すべての材料を容器に入れ、よく混ぜる。



材料
たまねぎ（みじん切り）……50g
ピーマン（みじん切り）………1個
トマト（皮と種をとってみじん切り）……………………………中1/2個
白ワインビネガー………大さじ3
白ワイン、オリーブ油…各大さじ2
砂糖………………………大さじ1

※ワインビネガーの種類によって味が変わります。量は適宜調整してください。

レンジ+スチーム加熱

棒々鶏（バンバンジー）

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約11分30秒 ～14分30秒

材料（4人分）

鶏ささみ……100g
塩……少々
酒……大さじ1
もやし……100g
春雨……30g

Ⓐ
- きゅうり（せん切り）…1/2本
- ハム（せん切り）……2枚

Ⓑ
- 白いりごま（きざむ）大さじ1
- 酢……大さじ2 1/2
- しょうゆ……大さじ2
- 砂糖、ごま油、ねぎ（みじん切り）……各小さじ1 1/2
- 練りがらし……小さじ1/3

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 鶏ささみを酒蒸しにする

鶏ささみはすじを取り、フォークで数か所に穴をあける。耐熱容器に入れて塩と酒をかける。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 6度押す（300W スチーム）→ あたため スタート　約4～5分



3 もやし、春雨の下ごしらえをする

もやしはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート
「1 ゆで野菜（葉果菜）」

●**手動のときは**
レンジ 600Wで約1分30秒

春雨は4cmくらいに切ったものを耐熱容器に入れ、1カップの水につけふたをする。

レンジ 出力切換 1度押す（600W）→ あたため スタート　約6～8分

加熱後、そのまま少しおく。



4 材料をあえる

❷、❸とⒶを盛りつけ、Ⓑをかける。

レンジ+スチーム加熱

あさりの酒蒸し

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約7～9分

材料

あさり……300g
（塩水につけ砂出ししておく）

Ⓐ
- バター……大さじ1
- 白ワイン……大さじ2
- にんにく、あさつき……少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜ、加熱する

あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 6度押す（300W スチーム）→ あたため スタート　約7～9分



レンジ+ヒーター加熱

ビーフカレー

使用ボタン	自動メニュー「5　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料(3〜4人分)
牛バラ角切り肉 ……………250g
(塩、こしょうをする)
バター ……………………………適量
しょうが、にんにく ………各適量
(みじん切り)

Ⓐ
- じゃがいも ……中1個(150g)
  (乱切りにして水にさらす)
- にんじん(乱切り)
  ………………中1/2本(100g)
- たまねぎ(乱切り)
  ……………中1 1/2個(300g)
- バター ……………………適量

ルー

Ⓑ
- 市販のカレールー………120g
- 水 ………………………3カップ

牛乳 ……………………40〜50ml

●2人分もできます(▶56ページ)

1 肉・野菜をいためる

フライパンにバターを熱し、肉、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。肉をいためたあと、Ⓐのバターを溶かし、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れる。

2 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。

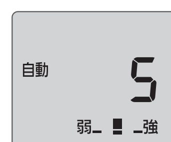
レンジ 出力切換 1度押す ➡ あたため スタート
600W　約5〜7分

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

3 煮こむ

❷に肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

▼ 自動メニュー ▲ ➡ あたため スタート
「5 煮こみ料理」



できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

肉じゃが

使用ボタン	自動メニュー「5　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料（4人分）
牛薄切り肉 …………………200g
じゃがいも ………中3個（450g）
たまねぎ …………中1個（200g）
にんじん ………中1/2本（100g）

Ⓐ混ぜる
酒 ……………………………大さじ1
砂糖 ………………大さじ2～3
しょうゆ ………………大さじ4
だし汁 …………………2カップ

●2人分もできます(▶下記参照)



1 下ごしらえをする

肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4～8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に、❶とⒶを入れ落としぶたをし（▶下記参照）、ふたをする。
庫内中央に置く。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート
「5 煮こみ料理」

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス
アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものをおすすめします。
底が平らな直径約25cm（内径22cm）、深さ10cmのふたつきの3L以上の容器をお使いください。

材料がかぶるくらいの煮汁で

材料が煮汁から出ていると焦げつくことがあります。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

2人分のときは水以外の材料を半分にします

調味料も半分に。煮詰まり防止のため、水の量はそのままで煮こみます。

メニュー名	水の量	仕上がり
ビーフカレー	3カップ	標準
肉じゃが	2カップ	弱
小あじのサッパリ煮	1カップ	弱

レンジ+ヒーター加熱

小あじのサッパリ煮

使用ボタン	自動メニュー「5　煮こみ料理」
付属品と加熱時間の目安	なし 約60分

材料(4人分)
- 小あじ ……………400g(約10尾)
- 昆布(1cm角に切る) …………10g
- 白ねぎ(3cm長さに切る)………1本
- しょうが …………………………1片
  (皮をつけたまま薄切り)
- 酢 …………………………………大さじ3
- ごま油 ……………………………大さじ1
- 砂糖 ………………………………大さじ2
- しょうゆ …………………………大さじ3
- 水 …………………………………1カップ



1 下ごしらえをする

小あじはぜいごと内臓を取って水洗いする。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に重ならないようにあじを入れ、他の材料を入れて落としぶたをし、(▶56ページ)ふたをする。
庫内中央に置く。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート

「5 煮こみ料理」



いわしのサッパリ煮

小あじをいわしやさんまに代えてもよいでしょう。
頭と内臓を取り、十分に水洗いします。さんまは3～4つの筒切りにします。



レンジ加熱

かぼちゃの煮もの

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約17分

材料（2人分）
- かぼちゃ ……………………300g
  （4cmのくし形にする）
- Ⓐ混ぜる
  - 砂糖 ……………………大さじ2
  - 薄口しょうゆ …………大さじ2
  - みりん …………………大さじ1
  - 水 ………………………160ml



1 煮る

深めの耐熱容器に、かぼちゃの皮を上にして入れⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約7分

レンジ 出力切換 2度押す 150W → あたため スタート 約10分

五目豆

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約40〜42分

材料

水煮大豆……170g
昆布……10g
にんじん……50g(1/4本)
こんにゃく……60g(1/4丁)
ごぼう……50g
干ししいたけ……2枚

Ⓐ混ぜる
水……300ml
(昆布、干ししいたけのもどし汁と合わせて)
しょうゆ……大さじ1 1/2
砂糖……40g
塩……小さじ1/4



❶ 下ごしらえをする

昆布ははさみで1cm角に切り、水でもどしておく。
干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。
にんじん、ごぼうは、大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

❷ 煮こむ

深めの耐熱容器に水煮大豆とⒶと❶の具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約10〜12分

レンジ 出力切換 1度押す 300W → 約30分 あたため スタート

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

黒豆

使用ボタン	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190〜250分

材料

黒豆……1カップ(140g)

Ⓐ混ぜる
砂糖……100g
塩……小さじ1/4
重曹……小さじ1/4
しょうゆ……大さじ1 1/2
水……4カップ



❶ 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

❷ 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

❸ 煮こむ

❷に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして(▶56ページ)、庫内中央に置く。



レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約12分

レンジ 出力切換 3度押す 100W → 約180〜240分 あたため スタート

❹ 一昼夜おく

2〜3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 600Wから100Wの連動調理をします。
(連動調理 ▶42ページ)

レンジ加熱

炊飯（白ごはん）

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約22〜25分

材料（4人分）
米……………………………0.36L(2合)
水 ……………………………………380ml



1 米を水につける

米は洗い、深めの耐熱容器に入れ、1時間水につける。

2 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → 約7〜8分

レンジ 出力切換 2度押す 150W → あたため スタート 約15〜17分

アドバイス

- 季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
- 表示した水の量は目安です。お好みで加減してください。

レンジ+スチーム加熱

赤飯

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と加熱時間の目安	なし 約17〜18分

材料（4人分）
もち米 ……………………0.36L(2合)
あずき ………………………………40g
あずきのゆで汁 ………$1^1/_2$カップ
ごま塩 ………………………………少々



1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。煮立ったらゆで汁を捨てる。再び約5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

3 もち米をゆで汁につける

もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁$1^1/_2$カップを加え約1時間つけておく。

●市販の赤飯用の水煮あずきを用いて炊くこともできます。

4 ゆでたあずきを加えて炊く

❸にゆでたあずきを加えて混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す 600W → あたため スタート 約7分

レンジ 600Wの加熱終了後、混ぜる。表面を平らにならして、再び庫内中央に置き、加熱する。

レンジ 出力切換 6度押す 300W スチーム → あたため スタート 約10〜11分

5 蒸らす

炊きあがったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。タンクの水を確認し、様子を見ながら加熱してください。



ヒーター加熱

マカロニグラタン

使用ボタン	自動メニュー「6　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（4人分）

マカロニ ……………………80g
えび ………………8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油 ……………………少々
塩、こしょう ……………各少々
ホワイトソース（▶85ページ）
…………………………3カップ
ナチュラルチーズ（クッキング用）
……………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉(1cmの角切り) ………………1/2枚(100g)
- マッシュルーム（缶詰／薄切り） …………40g
- たまねぎ（薄切り） …中1/2個
- 白ワイン ……………大さじ2
- バター ………………大さじ1
- 塩、こしょう …………各少々

アドバイス

- **具が冷めたときは、** レンジ 600Wであたためてから焼きましょう。
- 大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

❶ 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

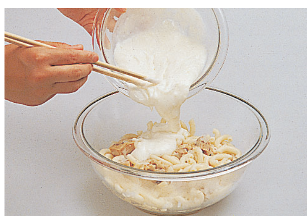
レンジ 出力切換 1度押す（600W） → あたため スタート（約6〜7分）



●マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきって油と塩、こしょうをふっておきましょう。

❷ 具をあえる

ホワイトソースを作り、マカロニと❶をホワイトソースの1/2量であえる。4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。



●ホワイトソースをかける前にえびの他にホタテなどをのせてもおいしくできます。

❸ 焼く

角皿にのせ上段に入れる。

▼ 自動メニュー ▲「6 グラタン」 → あたため スタート



●手動のときは「オーブン」220℃予熱なしで約23〜28分

冷凍グラタン(オーブン用)**は「6 グラタン」では調理できません。**



2皿(1皿200g)の場合
「オーブン」230℃予熱なしで、角皿にのせて上段に入れ、**約23〜28分**焼く。

じゃがいもの グラタン

使用ボタン	自動メニュー「6　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（4人分）

具

じゃがいも …………大2個(400g)

Ⓐ 塩、こしょう …………各少々
　 バター …………………大さじ1

たまねぎ（薄切り）
…………………中$^{1}/_{2}$個(100g)

バター ……………………大さじ$^{2}/_{3}$

ベーコン（1cm幅に切る） ……3枚

ソース

ホワイトソース（▶85ページ）
…………………………………3カップ

ナチュラルチーズ（クッキング用）
…………………………………100g

●ベーコンの代わりに、かに(缶詰)やえびを使ってもよいでしょう。

ヒーター加熱



❶ じゃがいもをゆでる

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。



「2 ゆで野菜（根菜）」

●手動のときは
レンジ 600Wで
約6～8分

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。

❷ たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。

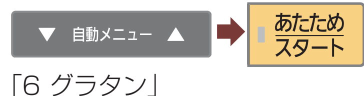
レンジ 出力切換 1度押す 600W → あたため スタート 約2分

❸ 具をあえる

❶、❷とベーコンをホワイトソースの$^{1}/_{3}$量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

❹ 焼く

角皿にのせ上段に入れる。



「6 グラタン」

追加加熱するときは

時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

コーンとハムの ドリア

使用ボタン	自動メニュー「6　グラタン」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料（4人分）

具

Ⓐ 冷やごはん………………400g
　 たまねぎ(みじん切り) …$^{1}/_{2}$個
　 マッシュルーム …………30g
　 （缶詰　薄切り）
　 ハム(1cm角に切る) ………3枚

バター ……………………大さじ2

Ⓑ トマトケチャップ ……大さじ2$^{1}/_{2}$
　 塩、こしょう …………各少々

ナチュラルチーズ(クッキング用)……100g

ソース

ホワイトソース(▶85ページ) ……3カップ

スイートコーン（粒状のもの）…100g

ヒーター加熱



❶ 具をいためる

Ⓐをバターでいため、Ⓑで味つけする。

❷ 器に入れる

❶を4等分して皿に入れる。ホワイトソースにスイートコーンを加えて混ぜる。ソースをかけ、さらにチーズをのせる。

❸ 焼く

角皿にのせ、上段に入れる。



「6 グラタン」



ヒーター＋スチーム加熱

鶏の照り焼き

使用ボタン	自動メニュー「7　鶏の照り焼き」
付属品と加熱時間の目安	上段　約18分

材料（2枚分）
鶏もも肉（1枚250g）………2枚
たれ
しょうゆ …………………大さじ2
みりん ……………………大さじ1
添えもの
ししとう ……………………適量

骨つきもも肉の焼きかた
鶏もも肉(骨つき1本250g)4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。
「オーブン」230℃、予熱あり、下段で約25～30分。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえする

肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

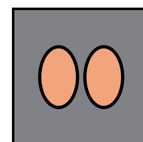


3 たれにつけ込む

たれと鶏肉をビニール袋に入れ、約30分つけ込む。
(長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください)

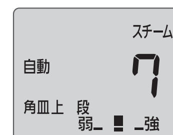
4 焼く

❸を袋から取り出し、皮を上にして角皿に並べる。
上段に入れる。



▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート

「7 鶏の照り焼き」



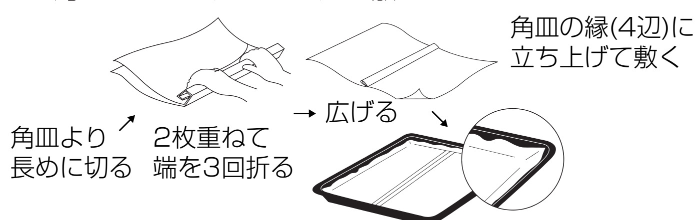
●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約11～16分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

角皿の汚れが気になるときは、アルミホイルを敷いて焼いてもよいでしょう。

角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた





ヒーター＋スチーム加熱

ハンバーグステーキ

使用ボタン	自動メニュー「8 ハンバーグ」
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

材料（4人分）

Ⓐ 牛ひき肉……………………280g
豚ひき肉……………………120g
（牛肉：豚肉＝7：3）
パン粉 ……………………1/2カップ
牛乳 ……………………………大さじ4
塩 ………………………小さじ1/2強
こしょう、ナツメグ ………各少々
たまねぎ …………中1個(200g)
（みじん切り）
バター ……………………大さじ1
サラダ油 ……………………………適量

添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、セロリなど(いためる) …適量

コツ
牛肉と豚肉は、7：3の割合がおいしさのコツです。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

フライパンにバターを熱し、たまねぎを透きとおるまでいため、冷ましておく。

コツ
いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

3 材料を混ぜる

Ⓐを混ぜ合わせる。
パン粉を牛乳にひたしておく。
❷とパン粉、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分する。

4 形を整える

手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、2cmの厚さの小判形にまとめる。

5 焼く

角皿に並べ、上段に入れる。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート

「8 ハンバーグ」



●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約15〜20分

ヒーター＋スチーム加熱

スペアリブ

使用ボタン	自動メニュー「9 スペアリブ」
付属品と加熱時間の目安	下段 約28分

材料（4人分）
豚肉 スペアリブ ……………700g
(長さ約10cmのもの約10本)
たれ
しょうゆ、赤ワイン、
ウスターソース …………各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油
……………………各大さじ1 1/2
にんにく（すりおろし）………1片
練りからし ………………小さじ1弱
ナツメッグ、こしょう………各少々
添えもの
レモン、アスパラガスなど …適量



1. **給水タンクに満水まで水を入れる**
2. **たれにつけ込む**
   たれとスペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。
3. **焼く**
   ❷を袋から取り出して角皿に並べ、下段に入れる。



「9 スペアリブ」



●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約17～22分

アドバイス
たれは市販のスペアリブのたれに代えてもよいでしょう。

ヒーター加熱

鶏手羽元の香味焼き

使用ボタン	オーブン／発酵 230℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	上段 約15～25分

材料（4人分）
鶏手羽元 ……………………12本
たれ
しょうゆ …………………1/2カップ
ごま油 ……………………大さじ1
砂糖 ………………………大さじ3
青ねぎ（みじん切り）……大さじ1
しょうが（みじん切り）…大さじ1
豆板醤（トウバンジャン）…………………小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、………適量
パプリカ(みじん切り)など



1. **下ごしらえする**
   手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでついておく。
2. **たれにつけ込む**
   容器にたれを合わせ、❶を約1時間つけ込む。
3. **オーブンを予熱する**
   予熱時間約14分



4. **焼く**
   ❷を角皿に並べ、予熱完了後上段に入れる。

予熱完了後 → 約15～25分 → あたため スタート



ヒーター＋スチーム加熱

焼き豚

使用ボタン	自動メニュー「10 焼き豚」
付属品と加熱時間の目安	下段 約50分

材料

豚肩ロース肉(かたまり) …約700g

たれ

Ⓐ
- 砂糖 ……………………大さじ4
- 酒 ……………………1/3カップ
- しょうゆ ……………1/4カップ
- ねぎ、しょうが …………適量
- 五香粉(ウーシャンフェン)（お好みで）………少々

添えもの

白髪ねぎ、香菜、レモン、トマトなど ………………………各適量

ひとくちメモ

豚肉はビタミンB1の供給源。
ビタミンB1は疲労回復によいと言われています。
おいしい手作りの焼き豚にチャレンジしましょう。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

豚肉は縦半分に切る

水1Lに、塩大さじ2強(分量外)を溶かして食塩水を作り、豚肉を約1時間つけておく。

コツ

肉のスジに沿って包丁を刺しておくと、変形が防げます。

3 たれを作る

Ⓐを砂糖が溶けるまで混ぜ合わせる。

4 たれにつけ込む

❷の肉は水けをふき取り、たれとともにビニール袋に入れ、一晩以上冷蔵庫でつけ込む。



5 焼く

❹を袋から出して角皿に並べる。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート

「10 焼き豚」



●手動のときは
「オーブン」200℃
予熱ありで約40～50分

追加加熱するときは

時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



ヒーター＋スチーム加熱

肉巻き野菜

使用ボタン	自動メニュー「11 肉巻き野菜」
付属品と加熱時間の目安	上段　約24分

材料(4人分　8本分)
豚バラ肉 ……………………400g
グリーンアスパラ ……………8本
にんじん ………………………50g
塩 …………………………小さじ1
こしょう ………………………少々

添えもの
レモン、トマト、スナックえんどう、ハナッコリーなど …………適量

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 下ごしらえをする

グリーンアスパラは半分の長さに切り、にんじんはアスパラの長さに合わせて、マッチ棒ほどの太さに切る。
豚肉は8等分し、1本分につき肉を少しずつ重ねて広げ、アスパラの長さに幅を合わせる。

3 野菜を肉で巻く

豚肉に塩、こしょうをし、アスパラ2本と8等分にしたにんじんをのせて、端から巻く。
巻き終わった肉の表面にも軽く塩、こしょうをする。

4 焼く

グリル皿を上段に入れる。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート

「11 肉巻き野菜」



●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約17～22分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



ヒーター＋スチーム加熱

ヘルシーフライ（とんかつ）

使用ボタン	自動メニュー「12 ヘルシーフライ」
付属品と加熱時間の目安	上段　約23分

材料（4人分）
豚ヒレ肉 ……………12枚(400g)
（ひと口かつ用）
塩、こしょう ………………各少々
パン粉 …………………………50g
サラダ油 …………………大さじ2
薄力粉 …………………………適量
溶き卵 …………………………適量
添えもの
キャベツ、サラダ菜など ……適量

❶ 給水タンクに満水まで水を入れる

❷ 衣を作る

直径約20cmの耐熱皿に
パン粉を広げ油をかけ、
混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約3～4分

途中で3～4回取り出して混ぜ
濃いめに色づくまで加熱。



❸ 衣をつけ、焼く

肉に塩、こしょうをし、
薄力粉、溶き卵、❷の順に
衣をつけ角皿にのせる。
上段に入れる。

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート
「12 ヘルシーフライ」



●手動のときは
「オーブン」230℃
予熱ありで約15～20分

アドバイス

パン粉は皿の形状により色の付き具合が変わるため、様子を見ながら加熱してください。

豚肉のチーズロールフライ

豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ、とんかつと同じ要領で焼きます。



ヒーター加熱

白身魚のホイル焼き

使用ボタン	オーブン／発酵 230℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	下段 約24～29分

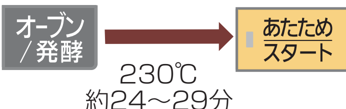
材料（4人分）
- 白身魚（1切れ70～80g）…4切れ
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓐ レモン汁……少々
- Ⓐ 白ワイン……大さじ2
- たまねぎ（薄切り）……中1/2個
- 大正えび……4尾
- 生しいたけ……中4枚
- （適当な大きさに切る）
- バター……少々
- アルミホイル（25cm角）……4枚



1 下味をつける
魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 ホイルに包む
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターをのせて包む。

3 焼く
❷を角皿にのせ、下段に入れる。



追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

ヒーター加熱

鶏肉のみそ風味ホイル焼き

使用ボタン	オーブン／発酵 230℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	下段 約24～29分

材料（4人分）
- 鶏もも肉……2枚(400g)
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ……大さじ1
- Ⓐ おろししょうが……大さじ1
- えのき（根元を切る）……80g
- しめじ（適当な大きさにほぐす）……100g
- 生しいたけ（石づきを取る）…4枚

たれ
- 合わせみそ、赤みそ……各大さじ1 1/3(25g)
- 砂糖……大さじ1
- みりん……大さじ1/2
- アルミホイル（25cm角）……4枚

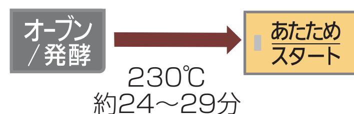
添えもの
- レモン、エンダイブ……適量



1 下ごしらえをする
肉をひと口大のそぎ切りにし、Ⓐに約10分つけこむ。

2 ホイルに包む
アルミホイルに❶を4等分して置き、えのき、しめじ、生しいたけをのせ、たれをかけて包む。

3 焼く
❷を角皿にのせ、下段に入れる。



アドバイス
アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり口を閉じるとしっとり仕上がります。

ヒーター加熱

ぶりの照り焼き

使用ボタン	グリル
付属品と加熱時間の目安	上段 約15～20分

材料（4人分）
ぶり（1切れ100g）………4切れ
たれ
しょうゆ …………………大さじ4
みりん ……………………大さじ2
酒 …………………………大さじ1
砂糖 ………………………小さじ2
飾り切り大根（添えもの） …適量



1 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

2 焼く

❶を角皿に並べ、上段に入れる。



アドバイス

照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

ヒーター加熱

塩さば

使用ボタン	グリル
付属品と加熱時間の目安	上段 約17～22分

材料（4人分）
塩さば（1切れ100g）……4切れ
添えもの
飾り切りきゅうり、 …………適量
しそ、はじかみしょうが



1 焼く

塩さばを皮を上にして角皿に並べ、上段に入れる。





ヒーター+スチーム加熱

いちごのショートケーキ

使用ボタン	自動メニュー「16　スポンジケーキ」
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約30分

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
卵……………M寸3個(正味150g)
砂糖（ふるう）………………90g
薄力粉（ふるう）……………90g
Ⓐ
牛乳……………………小さじ2
バター……………………15g
バニラエッセンス………少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム………………2カップ
Ⓑ
砂糖………………大さじ4~6
バニラエッセンス………少々

シロップ
Ⓒ
砂糖……………………大さじ2
水………………………大さじ4
（合わせてレンジ600Wで約20秒加熱）
ブランデー（Ⓒと合わせる）
……………………………大さじ2

飾り
いちご（縦半分に切る）……適量

硫酸紙（またはグラシン紙など）…1枚

■下準備
ケーキ型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 生地を作る①

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約30～50秒

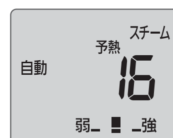
ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく感じたら（約35～40℃）、湯せんから外す。



3 オーブンを予熱する

予熱時間約8分

▼ 自動メニュー ▲ → あたため スタート
「16 スポンジケーキ」



4 生地を作る②

湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を垂らして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。



コツ
泡立て器の場合は、湯せんであたためながらボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんからはずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったらヘラに持ち替え、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。



溶かしておいた熱いⒶを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。



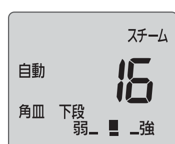
5 焼く

生地を高い位置からゆっくり
と流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を
抜く。



型を角皿にのせ、予熱完了後、
すばやく下段に入れる。





きれいな焼き色がつき、
中央を指先でさわってみて
弾力があれば焼き上がり。
（または竹串を刺してみて、
生地がついてこなければ
よい）



6 仕上げる

型ごと20〜30cmの高さから
落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にして
あみにのせ冷ます。
（あら熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにⒷを加え、
冷やしながらツノが立つ
ぐらいまで泡立てる。



スポンジ生地は底から
2cm厚さで2枚切る。

1枚目の生地にⓒのシロップの
半量をぬり、泡立てた
生クリームをぬる。縦半分に
切ったいちごを並べ、2枚目の
生地をかぶせて残りのシロップ
をぬる。表面全体に泡立てた
生クリームをぬる。残りの
クリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
「オーブン」で、下記を
参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約22〜35分
18〜19cm			約27〜40分
21cm			約30〜45分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中
に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●卵の泡立てのコツ
・湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。人肌にあたたまったら湯せんからはずし、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
・ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。ボリュームが出てきたら湯せんからはずし、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

●砂糖について
上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。



ヒーター加熱

シフォンケーキ

使用ボタン	オーブン／発酵 160℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約40～50分

材料
（直径17cmのアルミ製
シフォン型1個分）
卵黄 ……………………M寸3個分
砂糖（ふるう） ………………65g
サラダ油 ……………………40ml
水 ………………………1/4カップ
バニラエッセンス
（またはバニラオイル）………少々
卵白 ……………………M寸4個分
薄力粉（ふるう） ……………75g

お願い
型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
フッ素加工の型では生地がすべるため、上手に焼けない場合があります。

1 卵黄を泡立てる

ボールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

2 粉を加える

1にバニラエッセンスを加え、薄力粉を一度に加える。
粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約8分



4 メレンゲを作る

別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立ち、ボールを逆さにしても流れなくなるまでしっかり泡立てる。

5 生地を合わせる

2に4のメレンゲ1/3量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないように卵白のかたまりが消えるまでさっくり混ぜる。
残りのメレンゲ1/2量を加えて同様に混ぜる。

6 生地を仕上げる

最後に5を4の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

7 生地を型に入れる

ケーキ型(油やバターはぬらない)を用意し生地を高い位置から流し入れる。
型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

8 焼く

角皿にのせ予熱完了後、下段に入れる。



焼き上がったら、すぐに型を逆さにして、完全に冷ます。

9 型からはずす

パレットナイフを型と生地の間に入れてはずす。
型をひっくり返して生地を取り出す。

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート ボタンを押します。
様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

20cmの型で焼くときは
材料は、卵黄M寸5個分、砂糖130g、油80ml、水1/2カップ、
バニラエッセンス少々、卵白M寸7個分、薄力粉150g。
「オーブン」160℃、予熱ありで約50～60分。
上面の焦げが気になるときは、残り時間が約5～10分に
アルミホイルをかぶせて焼いてください。
紙型を使用する場合は、金属型より時間が長めにかかります。
様子を見ながら焼いてください。

ロールケーキ

使用ボタン	オーブン／発酵 170℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	上段 約13～17分

材料（1本分）
- 卵 ……………M寸3個(正味150g)
- 砂糖（ふるう）…………………60g
- バニラエッセンス ……………少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉（ふるう）………………60g
- バター ……………………………20g
- （レンジ 600Wで約20秒加熱）
- いちごジャム …………………適量
- 硫酸紙（グラシン紙）…………1枚
- （四隅に切り込みを入れる）

ヒーター加熱



1 オーブンを予熱する

予熱時間約8分



2 生地を作る

スポンジケーキ（▶70ページ）の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 粉を加える

❷にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜ、さらに熱い溶かしバターを加え、手早くしっかり混ぜる。

4 焼く

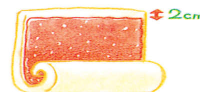
硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に❸を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、上段に入れる。



加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

5 ジャムをぬり、巻く

向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



マドレーヌ

使用ボタン	オーブン／発酵 180 ℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約17～22分

材料（直径9cmの型9個分）
- 卵 ……………M寸3個(正味150g)
- 砂糖（ふるう）………………130g
- 薄力粉（ふるう）……………130g
- バター（3cm角に切る）……130g
- レモンエッセンス ……………少々
- （またはバニラエッセンス）
- 紙ケース …………………………9枚
- (紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください)

ヒーター加熱

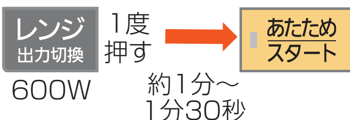


1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字が書けるくらいになったらエッセンスを入れる。

2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れて、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。



3 オーブンを予熱する

予熱時間約9分



4 粉とバターを加える

❶に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、❷の溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に紙ケースを敷き、❹を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。



加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

コツ

焼きムラが気になるときは残り時間約6～7分に角皿の前後を入れ替えてください。（熱いのでやけどに注意する）



フルーツケーキ

使用ボタン	オーブン/発酵 160℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約65〜75分

材料
（約20×8cmの金属製
パウンド型　1個分）
バター（室温にもどす）
……………………………120g
砂糖（ふるう）……………120g
レモンの皮（すりおろす）
……………………………1/4個分
卵……………M寸2個(正味100g)
ラム酒……………………小さじ1
牛乳………………………大さじ1
Ⓐ 薄力粉……………………140g
Ⓐ ベーキングパウダー…小さじ1/2
Ⓐ （合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ…200g
硫酸紙（グラシン紙）…………1枚

アドバイス

2個までなら1個分と同じ温度、約70〜80分で焼くことができます。
様子を見ながら焼いてください。

■下準備
型の内側に薄くバターをぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

1 オーブンを予熱する

予熱時間約8分



2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加えて混ぜる。ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。Ⓐを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

型をのせた角皿を、下段に入れる。



途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●**生地作りのコツ**
混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。バターと卵は室温にしておいてください。卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

●**洋酒漬けドライフルーツについて**
お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低2、3日は洋酒に漬けておきます。保存は冷蔵庫で。



ヒーター加熱

クッキー

使用ボタン	オーブン/発酵 170℃
予熱	あり（約8分）
付属品と加熱時間の目安	上段 約13〜18分

材料（約16個）
バター……………………………40g
砂糖（ふるう）………………40g
卵　…………M寸1/2個(正味25g)
バニラエッセンス……………少々
（またはバニラオイル）
薄力粉……………………………80g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて加え、さらによく混ぜる。



2 卵を加え、混ぜる

❶に溶きほぐした卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約8分

オーブン/発酵 → あたため スタート
170℃予熱

5 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。❸を16等分して5mmくらいの厚さにし、皿に等間隔に並べ、上段に入れる。

予熱完了後 → あたため スタート
約13〜18分

焼きムラが気になるときは、残り時間約5分に角皿の前後を入れ替えてください。
（熱いのでやけどに注意する）

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

いろいろなクッキーにアレンジ

❸の生地に手を加えて…
- チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン(約30g)などお好みのものを加えて。
- 粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
- スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
- 棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ
- 生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
- 生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
- 市販の生地を使うときは種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。



ヒーター加熱

シュークリーム

使用ボタン	自動メニュー「17　シュー」
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約30分

材料（9個分）

シュー皮

Ⓐ
- バター ……………………50g
  （1cm角に切り、室温にもどす）
- 水 …………………………80ml

薄力粉（ふるう） ……………50g

卵 …………L寸2個（正味120g）（室温にもどしておく）

※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

カスタードクリーム …………適量（▶85ページ）

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 生地を作る

なべにⒶを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地がなべ底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

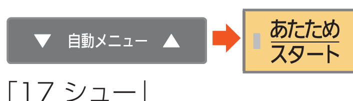


溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。
（卵が残ることもあります）

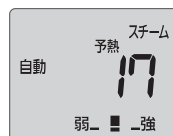


3 オーブンを予熱する

予熱時間約14分

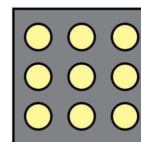


「17 シュー」



4 生地を絞り出す

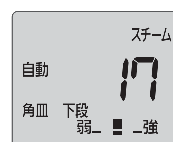
角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄くぬる。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。



5 焼く

予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。

予熱完了後 → あたため スタート



6 カスタードクリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして、あみなどにのせて冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●手動のときは
ヒーター加熱のみです。スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹きます。
「オーブン」190℃
予熱ありで約30〜40分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●**生地作りのコツ**
小麦粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

●**ドアを開けずに焼こう**
オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー種

レンジ加熱

簡単に電子レンジで作れます（9個）

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品	なし

1 深めの耐熱性ボールにⒶ（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内中央に置き、レンジ 600Wで約1分40秒〜2分20秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。

2 ふたはしないで レンジ 600Wで約30秒〜1分、途中で混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。
さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵はL寸2個分（正味120g）が目安です。）

3 **自動メニュー「17 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で**
手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」190℃、予熱ありで約30〜40分下段で焼く。（予熱時間約12分）

コツ
- **卵は入れすぎないようにしましょう**
  なべで作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを使いましょう**
  沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
- **バターは室温にもどし、小さく切りましょう**
  冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

パン作りのコツ

材料を正確にはかりましょう

パンをおいしく焼くための大切なポイントは材料を正確にはかることです。

こね上げ温度が大切です

バターロールや食パンの場合、こね上がった生地の最適温度は27～28℃です。
生地をこねるときは、この温度にこね上がるように室温や粉の温度に応じて
水の温度を調整します。

- **生地温が高い場合**
  ボールを2重に重ね、
  下のボールに水を入れて
  生地を冷やします。



- **生地温が低い場合**
  ぬるま湯で湯せんに
  して生地をあたため
  ます。



発酵のポイント

発酵はスチームとヒーターで行います。
スチームを使用しているため、ラップや霧吹きはいりません。
温度は2段階に設定できます。(35、40℃)
パンの種類や季節、生地の状態によって使い分けてください。

各設定温度の使いかたの目安

35℃	バターロールの1次発酵など
40℃	バターロールの2次発酵、ピザ生地の発酵など

発酵時間は生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。料理本の時間を目安にし、生地の発酵具合に合わせて時間を加減してください。

フィンガーテストについて

1次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

- **発酵良好**
  生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、
  発酵完了です。次にガス抜きの工程に進みます。



- **発酵不足**
  生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、
  発酵不足です。(固く、重いパンになります)
  1次発酵の時間を追加してください。



- **発酵しすぎ**
  周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。
  (パサついたパンになります)
  室温や生地のこね上げ温度が高いと
  発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。



※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。



バターロール

発酵 ヒーター+スチーム加熱

使用ボタン	オーブン/発酵
1次	発酵35℃約50～70分
2次	発酵40℃約20～40分

焼き上げ ヒーター加熱

使用ボタン	自動メニュー「18 バターロール」
予熱	あり（約12分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約13分

材料（9個分）

強力粉（ふるう）…………210g
ドライイースト
(予備発酵不要のもの)…小さじ1強
Ⓐ
砂糖 ……………………………27g
塩 ……………………小さじ1/2強
卵 ……M寸1/2個（正味25g）
牛乳 ……………………………60ml
水 ……………………60～70ml
バター ……………………………26g

ドリュール
卵 ………………………………1/2個分
塩 ……………………………………少々

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Ⓐを入れて混ぜる。



3 生地をこねる

材料をひとまとめにしてこね板に出す。（手についてこなくなるまで）こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。



たたきつける、こねるをくり返して生地をまとめる。生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再びひとまとまりになるようにこねる。





たたきつける生地の面を変えながら、くり返したたきつけ、十分にこねる。（約10分間）





※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油をぬったボールに入れる。



4 35℃で1次発酵させる

生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン/発酵 → あたためスタート
発酵　35℃
約50～70分

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉をつけて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。（発酵終了時の生地温度の目安は、約30～35℃）
※発酵については ▶78ページ

5 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個に分ける。
※手ではちぎらない。



小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を水滴状に成形して、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。



6 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。

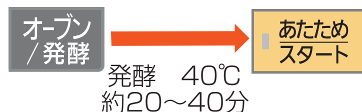


生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油をぬった角皿に並べる。



7 40℃で2次発酵させる

角皿を下段に入れる。



発酵　40℃
約20～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールをぬる。

8 オーブンを予熱する

予熱時間約12分



「18 バターロール」



9 焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

予熱完了後





●手動のときは
「オーブン」210℃で予熱し、「オーブン」190℃で約11～16分

追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
浅田先生のアドバイス

●記録を残して上手になろう
パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録をつけておくことが次につながってきます。その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということをくり返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

●生地をこねている途中で休んでも大丈夫
最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。疲れたら、そのときは休んでもかまいません。生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。生地も休ませることで弾力がゆるみ、こね上げやすくなります。



ヒーター加熱

スナックパイ

使用ボタン	オーブン/発酵 220℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約13～18分

材料（8個分）

生地

冷凍パイシート（室温にもどす）……………………………400g

中身（お好みのもの各適量）

- バナナと板チョコ
- りんごとシナモンシュガー
- かぼちゃとシナモンシュガー
- ハムとプロセスチーズ
- ツナ

ドリュール

卵黄 ………………………………1個分

水 ………………………………小さじ1

1 生地を8等分する

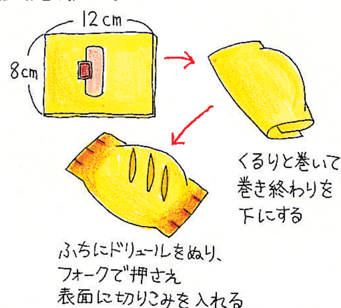
2 生地をのばし成形する

1を好みの形ができるよう3mm厚さにのばし、成形する。

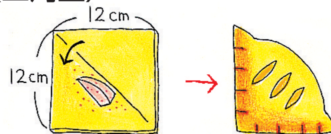
3 具をのせ生地で包む

生地にお好みの具を1個につき20～30gのせて包み、ふちにドリュールをぬり、フォークで軽く押さえる。
角皿に4個並べる。
（1度に4個焼けます。2回に分けて焼いてください。）
上面に飾りの切り目を入れる。

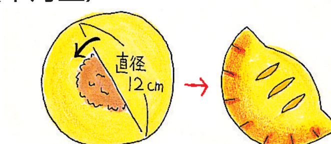
〈長方形型〉



〈三角型〉



〈半月型〉



4 オーブンを予熱する

予熱時間約13分

オーブン/発酵 → あたため スタート
220℃予熱

5 焼く

3の表面にドリュールをぬり、角皿に並べ、予熱完了後、下段に入れる。

予熱完了後 → あたため スタート
約13～18分

アドバイス

パイシートの種類や成形のしかたにより焼けかたが変わります。
様子を見ながら焼いてください。

トーストの焼きかた

使用ボタン	オーブン/発酵 250℃
予熱	あり（約18分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約5～7分

分量

食パン6枚切り …………1～2枚



1 角皿を予熱する

下段に角皿を入れて予熱する。（パンは入れない）

予熱時間約18分

オーブン/発酵 → あたため スタート
250℃予熱

2 焼く

予熱完了後、ドアを開けて角皿の中央にパンを寄せて置く。（熱いのでやけどに注意する）

予熱完了後 → あたため スタート
約5～7分



ヒーター加熱

アップルパイ

使用ボタン	オーブン/発酵 210℃
予熱	あり(約12分)
付属品と加熱時間の目安	下段 約35～45分

材料（直径18cmパイ皿　1枚分）

パイ生地

Ⓐ
- 強力粉……………………100g
- 薄力粉……………………100g
- （合わせるてふるう）

塩　………………………………4g

バター ………………………150g

（冷やして、7mm角に切る）

Ⓑ
- 卵黄 ……………………1個分
- 冷水 ……………70～80ml
- （混ぜる）

打ち粉（強力粉） ……………適量

卵白 ……………………………1個分

スライスアーモンド …………10g

（フライパンできつね色にいる）

ドリュール

卵黄 ……………………………1個分

りんごの甘煮（▶83ページ）

りんご（固めのもの）…………3個

砂糖 …………………………100g

バター …………………………20g

レモン汁 ………………… 1/2個分

シナモン ……………… 小さじ1/2

コーンスターチ（同量の水で溶く）

……………………………… 小さじ2

ラム酒（またはブランデー）

……………………………大さじ1/2

1 パイ生地を作る

Ⓐに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Ⓑを加えて手ですくいあげるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、練らないようにまとめる。



バターの塊が残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。



方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で約30分以上休ませる。



再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で約30分以上休ませる。



2 成形する

幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を1/2に切り、それぞれを20cm 四方の正方形にのばす。



バターをぬったパイ皿に、生地を密着させて敷く。（特に角はていねいにパイ皿に沿わせる）



底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。



りんごの甘煮
（作りかたは下記参照）と
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白をぬる。



もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15～20分休ませる。
表面にドリュールをぬり、中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。放射状の切り込みに添って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約12分



4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。



追加加熱するときは
時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため・スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。



辻調グループ校 tsuji
大庭先生のアドバイス

●塩を入れると
薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

●生地作りのコツ
均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。厚みにムラがあれば火の通り方が変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰めものをする場合は、生地をパリっと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみこみにくくするのもよいでしょう。スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

●きれいに焼き上げるには
焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな焼き色をつけるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを塗り、つやを出すとよりおいしそうに仕上がります。

りんごの甘煮

1 下ごしらえをする

りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。



2 りんごを煮る

硫酸紙(グラシン紙)か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
レンジ **600W**で途中混ぜながら **約13～15分** 加熱する。



3 ふたなしで煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。
ふたなしで レンジ **600W**で **約1分30秒**加熱する。



4 ラム酒を加える

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。





ピザ

発酵　ヒーター+スチーム加熱

使用ボタン	オーブン／発酵
温度	発酵40℃
時間	約20～30分

焼き上げ　ヒーター加熱

使用ボタン	オーブン／発酵　220℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約12～17分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉……………………130g
- ドライイースト ……小さじ2/3
- （予備発酵不要のもの）
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩 ……………………小さじ1/2
- 砂糖 …………………大さじ2/3

バター（室温にもどす） ……10g
ぬるま湯（約40℃） ………75ml

具

たまねぎ（薄切り） …中1/4個(50g)
マッシュルーム(缶詰／薄切り)…30g
サラミソーセージ(薄切り) …10枚
ピーマン（薄切り）……………1個
ナチュラルチーズ(ピザ用) ………100g
ピザソース(又はケチャップ) …適量

アルミホイル(角皿の大きさに切る)

お願い

生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

1 給水タンクに満水まで水を入れる

2 材料を混ぜる

ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

3 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。



4 40℃で発酵させる

油をぬったボールに3を入れてラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

オーブン／発酵 → あたため スタート
発酵 40℃
約20～30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

5 オーブンを予熱する

発酵させた生地を角皿ごと取り出しオーブンを予熱する。
予熱時間約13分

オーブン／発酵 → あたため スタート
220℃予熱

6 生地をのばす

生地を取り出し、ガス抜きをしてから丸くまとめる。
アルミホイルに生地を移して直径約25cmくらいの大きさにめん棒でのばし、形を丸く整える。アルミホイルごと角皿に移す。

7 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上に具を並べ、チーズをのせる。

8 焼く

予熱完了後、7を下段に入れる。

予熱完了後 → あたため スタート
約12～17分

追加加熱するときは

時間設定 ボタンのランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため・スタート ボタンを押します。様子を見ながら加熱してください。

アドバイス

冷凍ピザは88ページを見てください。







ホワイトソース

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約8分～9分30秒

材料（3カップ分　グラタン4皿分）
薄力粉……………………………50g
バター……………………………50g
牛乳　…………………………3カップ
塩、こしょう…………………少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約1分～1分30秒

2 牛乳を加えて加熱する

❶を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約7～8分

途中で2～3回よくかき混ぜる。塩、こしょうで味を調える。

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 600W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 600W	約5分	約7分

カスタードクリーム

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約5～8分

材料（シュークリーム18個分）
牛乳　………………………2カップ
Ⓐ 薄力粉………………………大さじ2
Ⓐ コーンスターチ …大さじ1～2
Ⓐ 砂糖 ……………………50～80g
卵黄 …………………………4個分
Ⓑ バター ……………………20g
Ⓑ バニラエッセンス ………少々
ラム酒 ……………………小さじ1

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約2～3分

2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

❷に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約3～5分

途中で2～3回取り出し混ぜる。混ぜたすじが残る程度のとろみがつけば加熱をやめる。

4 香り風味をつける

❸にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

使用ボタン	レンジ 出力切換
付属品と 加熱時間の目安	なし 約14分

材料
いちご（へたをとる） ……300g
Ⓐ 砂糖…………………………150g
Ⓐ レモン汁 ………………小さじ2
Ⓐ サラダ油 ………………1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

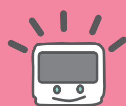
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 1度押す → あたため スタート
600W　約14分

途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス

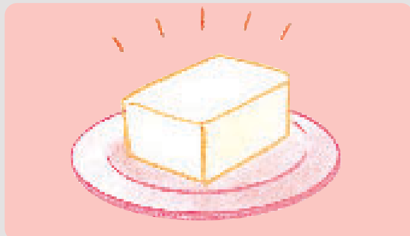
- レモン汁は固まりやすくするために、油はふきこぼれにくくするために加えます。
- ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。


IDEA　COOKING


アイデアクッキング

必見！オーブンとレンジの便利わざ

豆腐の水切り



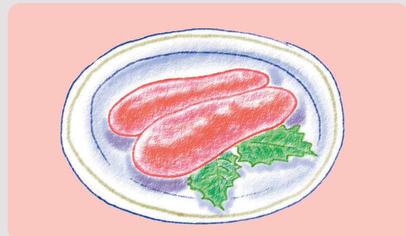
揚げものや、いためものに
使いたいときに。
皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。1丁(約400g)につき
レンジ 300Wで**約4～5分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。

にんにくの臭み抜き



刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み
庫内中央に置く。1片につき、
レンジ 300Wで**約20秒**加熱。
にんにくの大きさによって、様子を見ながら加熱してください。

めんたいこの解凍



冷凍しておいためんたいこ3腹
(約80～100g)を、皿にのせて
ふたなしで庫内中央に置く。
温度/仕上がり ボタンで15～25℃に合わせ、あたため・スタート ボタンを押す。

バター・チョコを溶かす



●バター

耐熱容器に入れ、ラップをして
庫内中央に置く。50gにつき
レンジ 600Wで**約30～50秒**
加熱。
バターの固さに合わせて様子を
見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは
加熱時間を控えめに。

●チョコレート

耐熱容器に板チョコ50gを
割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、
ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分30秒**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

アイスクリームを食べやすく



カチカチに凍ったアイスクリーム
(約200～500ml)は、
ふたを取り、庫内中央に置く。
温度/仕上がり ボタンで－10℃または－5℃に合わせ、
あたため・スタート ボタンを押す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす



水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。レンジ 600Wで様子を見ながら**約20～30秒**加熱。
もどし汁はだし汁に。

オーブンで異なるメニューを1度に焼くときは

- 加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
- 野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえを。
- 肉・魚介類はたれやソースにつけて焼く。
- 材料を並べるときは、角皿に間隔をあけて均等に。多すぎると上手に焼き上がりません。
- 分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
- 様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

レンジ調理（あたため）

レンジ 出力切換 1度押し

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒～1分	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶりもの	1人分(350g)	約3～5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分～1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	―
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分～1分20秒	―
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約2分～2分30秒	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	―
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	―
	バターロール	1個(40g)	約10秒	―
のみもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	―
	お酒	1本(180ml)	約1分	―
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	―
	お弁当	500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	―

- いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒～1分です。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温(約20～25℃)のときの時間です。
- ポップコーン（レンジ用）はパッケージの加熱方法に従ってください。

レンジ調理（冷凍食品あたため）

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ 出力切換 1度押し

メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2～3分	有
ピラフ (パラパラのもの)	1袋(250g)	約4～5分	有
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3～4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約4～5分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約3～3分30秒	有
しゅうまい	15個(220g)	約4～5分	有
肉だんご (甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6～7分	有
フライ (揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分～1分30秒	―
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	―
パン(バターロール)	1個(30g)	約20～30秒	―
ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
さといも	100g	約3分～3分30秒	有

レンジ調理（解凍）

レンジ 出力切換 5度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約7～10分	―
薄切り肉	300g	約7～10分	―
厚切り肉	200g	約5～8分	―
鶏もも肉(骨なし)	200g	約5～8分	―
鶏もも肉(骨付き)	200g	約6～9分	―
えび	10尾 (約200g)	約3～5分	―
いか(ロール)	100g	約1～3分	―
まぐろ(ブロック)	200g	約4～6分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約5～7分	―
切り身魚	1切れ (約100g)	約1～3分	―

冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。

レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

レンジ 出力切換 1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分～2分30秒	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
青梗菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーン アスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1～2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2～3分	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約3～4分	―	―
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	―	―
さといも	5個(200g)	約4～5分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

- アク抜き…加熱前塩水につける。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 出力切換 1度押し

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

次ページへつづく

手動で調理するときの設定時間（つづき）

300Wスチーム調理（あたため）

レンジ 出力切換 6度押し

レンジ300Wを使用しています。

水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒〜3分
しゅうまい	8個(160g)	約3分30秒〜4分30秒
まんじゅう	1個(60g)	約50秒〜1分20秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2分〜2分30秒
煮魚	1切れ(100g)	約2分〜2分30秒
ハンバーグ	1個(100g)	約3分30秒〜4分
やきとり	4本(100g)	約2分〜2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分〜2分30秒
肉だんご	120g	約3分30秒〜4分

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒〜3分
ひじきの煮もの	100g	約2分〜2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1分〜1分30秒
ハンバーガー	1個(100g)	約1分〜1分30秒
バターロール	3個(90g)	約1分〜1分30秒
冷凍しゅうまい	15個(240g)	約8分30秒〜10分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約4〜5分
冷凍お好み焼き	1枚(200g)	約9〜10分
冷凍ホットケーキ	1枚(100g)	約2分30秒〜3分
冷凍肉だんご	1袋(200g)	約7分30秒〜8分30秒

• 300Wスチームはラップなしで加熱します。

オーブン料理

オーブン／発酵

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼きもの	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	250℃　約40〜50分	まわりに野菜を置く
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個		有	200℃　約20〜30分	–
	冷凍ピザ（市販のもの）	直径15cm×1枚		有	230℃　約8〜13分	–
	焼きいも	250g×4本		–	220℃　約40〜50分	–
	スイートポテト	約12個	角皿上段	有	230℃　約10〜13分	–
	プリン（金属製型使用）	90ml型9個	角皿下段	有	150℃　約30〜40分	角皿に湯を入れる（約600ml）

オーブン予熱時間の目安

150℃　約7分　160℃　約8分　170℃　約8分　180℃　約9分　190℃　約10分
200℃　約10分　210℃　約12分　230℃　約14分　250℃　約15分

※材料・作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本のレシピと上の表を参考にして作ってください。

Q&A

■あたため・スタート

あたため・スタート ボタンで食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、 レンジ 600Wで時間を合わせて追加加熱してください。 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは あたため・スタート ボタンではあたためられません。 レンジ 600Wで時間を合わせて加熱してください。(▶87ページ)
あたため・スタート ボタンで食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 ●たれは加熱後にかけましょう。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。

■スチームあたため

あたため時間が長くかかる	スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを＜弱＞または＜やや弱＞に調節してください。 ●100g未満のおかずは300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■牛乳・酒かん

熱くなりすぎて飲めない	●設定温度は合っていますか。 牛乳 / 酒かん ボタンにはメモリー機能があります。 再度、お好みの温度に合わせてください。(▶30ページ) ●杯数の設定は合っていますか。(▶30ページ) ● 牛乳 または 酒かん ボタンを使いましたか。 あたため・スタート ボタンでは熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳・酒を入れてください。 ●分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上と下で温度が違う	加熱後よく混ぜましょう。

次ページへつづく

Q&A（つづき）

■解凍スチーム

食品が煮えた	•食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 •ラップなどの包装を取りはずしてください。 •全解凍の場合、形状・開始温度によっては煮えることがあります。

■1～2　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	•野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 •100g未満の野菜は レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	•ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 •かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 •じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■3　中華まんあたため

うまくあたたまらない	•食品の大きさが大きすぎたり、小さすぎませんか。（約70～120gまで） ▶39ページ 100～120gのものは 温度/仕上がり ボタンで＜やや強＞または＜強＞に合わせてください。70～90gのものは＜やや弱＞または＜弱＞に合わせてください。 この重さ以外のものは レンジ 300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。 •個数の設定をまちがえていませんか。 •置きかたをまちがえていませんか。（置きかた　▶39ページ）

■4　季節の野菜サラダ

うまくできない	•ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 •野菜の種類や質により、できばえが異なります。様子を見ながら加熱してください。また、加熱後はすぐに全体を混ぜてください。 •根菜類は細く(薄く)切ってください。

■6　グラタン

焼け色が濃い・薄い	仕上がり調節＜強＞で濃く、＜弱＞で薄く焼くことができます。 また、チーズの種類などで焼け色が変わります。

■14　手づくり豆腐

うまくできない	•容器の置きかたをまちがえていませんか。（置きかた　▶50ページ） •わん数の設定をまちがえていませんか。（操作　▶51ページ） •手づくり豆腐は、使うにがりの種類によってできばえが変わります。 にがりの量はにがりの表示に従ってください。

■15　肉・魚の蒸しもの

うまくできない	• ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。 • 魚の身が厚い場合、火が通りにくくなります。様子を見ながら追加加熱してください。

■16　スポンジケーキ

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	よく振るいながら入れましたか。不純物や粉の固まりを取り除くため、また空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

■17　シュー

焼け色・大きさにムラがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	大庭先生のアドバイス（▶77ページ）

■18　バターロール

焼け色にムラがある	生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。

■オーブン調理全般

焼け色にムラがある	焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れ替えてください。

■スチーム加熱全般

うまくできない	水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
まったく動かない	• 停電していませんか。 • 配電盤のブレーカーが切れていませんか。 • 電源プラグが抜けていませんか。 • 表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	表示部に「デモモード」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ ボタンを2秒押し続けたあと、 レンジ ボタンを3回押してください。 ピッと1回鳴って「デモモード」表示が消え、解除されます。 デモモード
調理中、調理後に音がしたり、ファンの回る音がする	電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき火花が出る	• 金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 • 庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 • 付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	• 初めて使うときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。(▶96ページ) • 庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
スチームがでない	給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。
庫内に水が残る	スチーム調理終了後、メニューなどによっては庫内底面に水がたまります。冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。
スチーム使用時、ブチュブチュ音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音です。故障ではありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認したあと操作し直してください。
取消 ボタンを押すと表示は消えます。

症状	調べるところ
水確認	**調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。** **食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。** **●調理中に 水確認 を表示し、一時停止するメニュー** 「300Wスチーム」　3 中華まんあたため　4 季節の野菜サラダ 13 茶わん蒸し　14 手づくり豆腐　15 肉・魚の蒸しもの 19 庫内 ※停止したときはタンクに水を入れ、 あたため・スタート ボタンを押して調理を再開させます。
U41	**電気部品の温度が高いときに表示します。** • 庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
U50	**庫内の温度が高いときに表示します。** 表示が消えるまでドアを開けて待つか、 取消 ボタンを押してから手動で調理してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときはお買い求め先へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（スチームオーブンレンジ）
3. 品番（NE-ST23A）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.・3.）保証書に記入してあります。

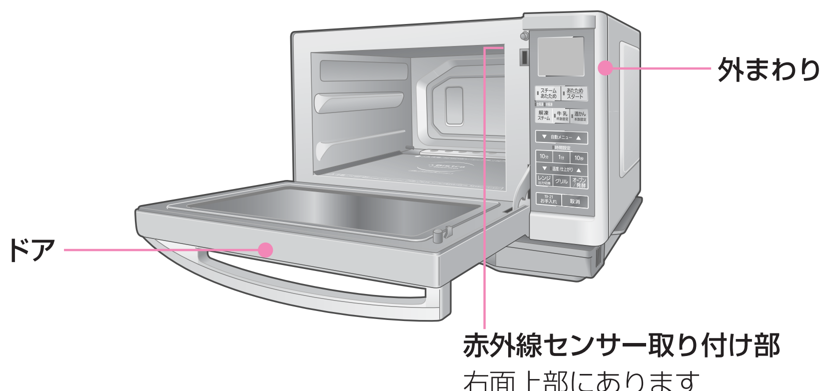
■次のような表示が出たら 取消 ボタンを押し、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

必要なときに

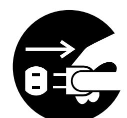
お手入れのしかた

本体部・ドア部



⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う



電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。



■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

■庫内底面

汁や食品カスなどの汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

- 周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれるおそれがあります。
- 庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。セラミックガラスが割れるおそれがあります。
- 熱で汚れがこびりつくため、特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふき取ってから調理をしてください。

庫内底面のひどい汚れは

① クリームクレンザーを付けてナイロンたわしで汚れをこすり取ります。
② ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井

SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理のあと、臭いが気になるときは脱臭してください。**（▶96ページ）**

お願い

次のことは行わないようにしてください。

シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤を使わない。
（傷・変形・変色の原因になります）

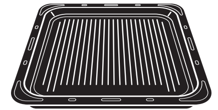
- **本体部・ドア部**
  - ・洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取り付け部に入れない。（故障の原因になります）
  - ・庫内を強くこすらない。SC(セルフ・クリーニング)効果低下やフッ素コートがはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しない。（庫内底面のみクリームクレンザーが使えます）
- **給水タンク部**
  - ・つめでふたをはずさない。（つめが欠けたりするおそれがあります）
  - ・食器乾燥機、食器洗い乾燥機には入れない。タンクの変形、破損の原因になります。
  - ・台所用洗剤(中性)を使わない。（臭いの原因になります）

※イラストは実物と異なる場合があります。

■付属品

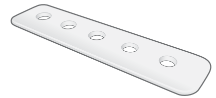
角皿

ご使用のたびにスポンジで洗い、水分をふき取ります。
たわしや金属たわし、クレンザーなどは、傷がつくおそれがあるため、使用しないでください。
汚れが落ちにくい場合は、スポンジのナイロン面を使って洗ってください。


角皿

セラミックカバー

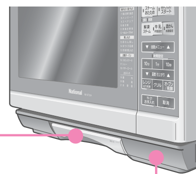
陶器製です。落とすと割れるのでご注意ください。スポンジなどで水洗いしてください。
汚れがひどいときは、クレンザーを使い、ナイロンたわしで洗ってください。


セラミックカバー

給水タンク部

給水タンク出し入れ口

ぬれぶきんでふく
ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませてふき取ります。



クリーントレー

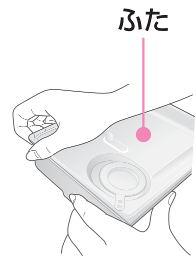
トレーを本体からはずし(▶9ページ)、柔らかいスポンジで水洗いをしてください。
食器乾燥機、食器洗い乾燥機には入れないでください。変形の原因になります。

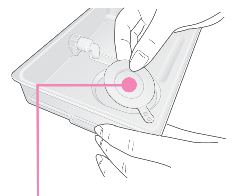
ふた・給水ふた

ふたをはずし、柔らかいスポンジで水洗いします。

給水ふた周囲の凹部に指を入れてはずし、ふたと同様にお手入れします。

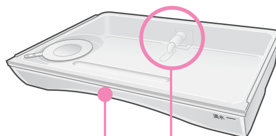
給水ふたがある方とタンクの取っ手部分を手前にして合わせ、周囲全体を押さえて確実に閉めます。不十分だと水漏れするおそれがあります。

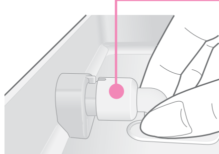




給水タンク・パイプキャップ

水アカ・かびなどの発生を抑えるため、週１回は必ず水洗いしてください。

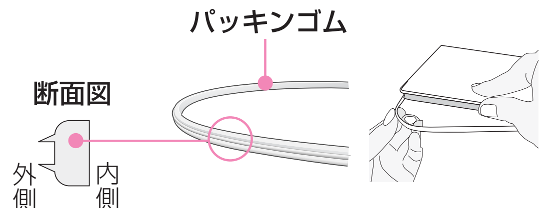




パイプキャップ
取りはずしができます。
お手入れしたあとは、必ず取り付けてください。
その際、取り付け方向を間違えないでください。
タンクの水が最後まで使えなくなります。

ふたのパッキンゴム

ふたの周囲のパッキンゴムをはずし、柔らかいスポンジで水洗いします。洗ったあとはゴムの凸を外側にして、ふたに取り付けます。
取り付け方向を間違えると、タンクを傾けたときに水漏れや、ふたが閉まりにくくなるおそれがあります。



必要なときに

お手入れボタンを使ったお手入れのしかた

お手入れボタンを使って、庫内のお手入れをします。



19　庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れをふき取りやすくします。
（目安時間：約30分）

❶ **給水タンクに満水まで水を入れる**

❷ **角皿は取り出す**
庫内の汚れはふき取ってください。

❸ **お手入れ ボタンを1度押して「19 庫内」に合わせる**

❹ **あたため・スタート ボタンを押す**
- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。





終了

- 終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れをふき取ってください。

20　脱臭

庫内の気になる臭いを焼き切ります。
（目安時間：約20分）

❶ **角皿は取り出す**
庫内の汚れはふき取ってください

❷ **お手入れ ボタンを2度押して「20 脱臭」に合わせる**

❸ **あたため・スタート ボタンを押す**
- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。



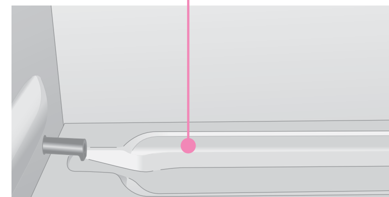


終了

21　水受皿（クエン酸で洗浄）

水受皿の気になる汚れ（水アカなど）を取ります。（目安時間：約30分）
洗浄用クエン酸（別売）を水に溶かして使います。

水受皿



❶ **角皿、セラミックカバーを取り出す**

❷ **水50mlにクエン酸小さじ約1/4(約1.2g)を混ぜて溶かす**

❸ **❷をあふれない程度、水受皿に注ぐ**
（あふれさせると庫内底面のパッキンが傷むことがあります）

❹ **セラミックカバーを水受皿にセットする**

❺ **お手入れ ボタンを3度押して「21 水受皿」に合わせ、あたため・スタート ボタンを押す**



- 庫内灯が点灯します。
- 「ピッピッ…」と5回鳴り、庫内灯が消灯します。➡ **終了**
- 終了後、セラミックカバーを水洗いし、水受皿に残ったお湯をふきんなどで必ずふき取ってください。

洗浄用クエン酸は
ナショナル製品取扱店でお買い求めください。
パナセンスでも取り扱っています。（▶6ページ）

品番　：SAN-200(40g×5袋)
希望小売価格：735円(税込)
2006年8月現在

- サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
- 添付している注意書きをお守りください。
- 食品添加物につき、食品衛生上無害です。

給水タンクから水受皿までの水を抜きたいときは

❶ **角皿、セラミックカバー、給水タンクを取り出す**

❷ **解凍スチーム ボタンを2秒間押し続ける（ノズルから排水されます）➡ 終了**

- 終了後、水受皿に排出された水をふきんなどで必ずふき取ってください。

※4回以上の連続使用はできません。

水受皿



■調理中、調理後、水受皿、セラミックカバーを触らない



高温のためやけどのおそれがあります。

禁止

- フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
- 強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。特にクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

保証とアフターサービス

よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

89～93ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

  技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

  部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。

  出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製　品　名	スチームオーブンレンジ
品　　　番	NE−ST23A
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。
また、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）

■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック

修理ご相談窓口

ナビダイヤル
（全国共通番号）  0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

北海道地区

地域	所在地	電話番号
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	☎(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話番号
青森	青森市大字浜田字豊田364	☎(017)775-0326
秋田	秋田市東通り2丁目1-7	☎(018)831-7833
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	☎(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	☎(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	☎(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話番号
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	☎(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	☎(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	☎(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	☎(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話番号
石川	金沢市横川3丁目20	☎(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	☎(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	☎(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市駿河区有東2丁目3-22	☎(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	☎(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	☎(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話番号
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

地域	所在地	電話番号
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	☎(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口県吉敷郡小郡町下郷220-1	☎(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話番号
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	☎(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	☎(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	☎(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話番号
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話番号
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0506

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・600〜100W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10〜90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.62kW
グリル	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オーブン	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵（35・40℃）・100〜250℃ ●このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz−60Hz共用）	
質量	約16kg	
寸法	外形	幅499mm×奥行443mm×高さ357mm
	庫内	幅304mm×奥行335mm×高さ206mm

消費電力量の目安	
区分名※2	D（上下平面ヒーター方式）
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.3kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	17.0kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	77.3kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。（表示部「0」表示のときは1.7W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名※2も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を！



このような症状はありませんか

●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-ST23A
販売店名			
	☎　（　　）		

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

A0016-1K50
F0806-0